NARODNA ČITANKA O ZDRAVLJU

I. KNJIGA

18351

Zdravstvenom napretku našega sela

posvećuje ovu knjigu

ŠKOLA NARODNOG ZDRAVLJA
U ZAGREBU

ŠKOLA NARODNOG ZDRAVLJA U ZAGREBU

NARODNA ČITANKA
O ZDRAVLJU

KNJIGA I.

OVA SE KNJIGA SMIJE PRODAVATI
SAMO UZ CIJENU OD DIN 10·—

SVA PRAVA PRIDRŽANA

Ministar socijalne politike i narodnog zdravlja u Beogradu od 29 III 1930 San. br. 2756 u saglasnosti sa pretsjednikom Ministarskog savjeta (Zak. br. 156 od 29 marta 1930). Uredba o organizaciji i djelokrugu Škole narodnog zdravlja u Zagrebu.

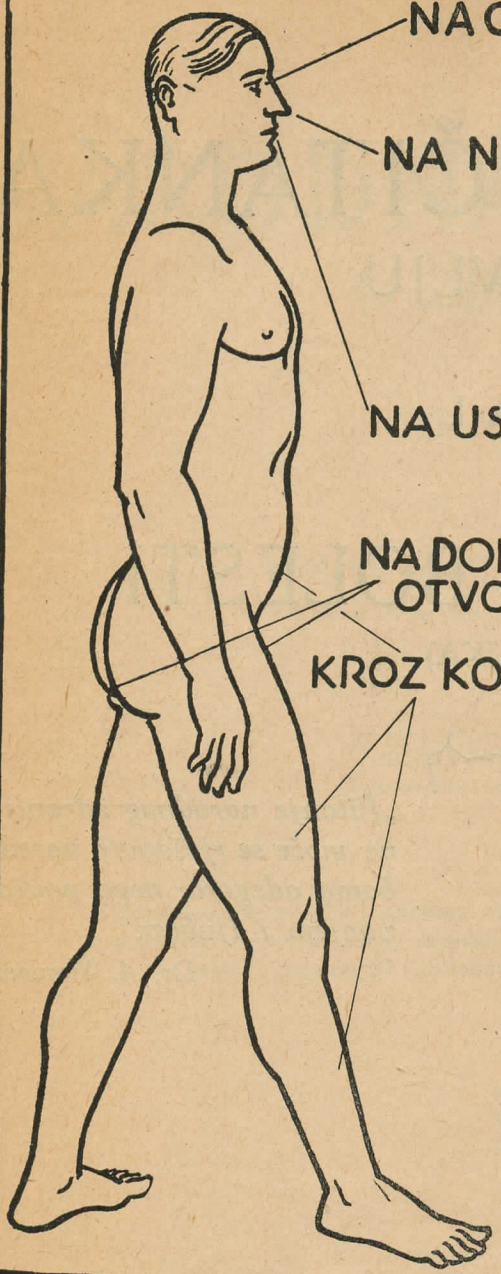
§ 8.

„Izdanja Škole narodnog zdravlja za poučavanje naroda važe kao državna izdanja i moraju se kao takova primati od državnih, banovinskih i općinskih vlasti i ustanova, a u granicama mogućnosti i otkupljivati po utvrđenoj cijeni".

DVADESETA TISUĆA

TISAK JUGOSLOVENSKE ŠTAMPE D. D. U ZAGREBU

BOLESTI ULAZE U LJUDSKO TIJELO:



NA OČI: A) TRAHOM (U KRMELJI)
B) KAPAVAC (U GNOJU)
C) DRUGE BOLESTI

NA NOS: TUBERKULOZA-GRIPA (ŠPANJOLKA)-HUNJAVICA UPALA VRATA-KAŠALJ HRIPAVAC-OSPICE-ŠARLAH DIFTERIJA-BOGINJE PLUČNA KUGA-UPALA PLUĆA-REUMATIZAM

NA USTA: TIFUS-GRIŽA-KOLERA-GLISTE-TRAKAVICE

NA DONJE OTVORE: KAPAVAC

KROZ KOŽU: NA RANE NASTALE:
A) RIBANJEM (SIFILIS-PRIŠTEVI-ČIREVI)
B) UBODOM KUKACA (MALARIJA-PJEGAVAC-POVRATNI TIF)
C) UGRIZOM (BJESNOĆA-UJED OD ZMIJE)
D) ORUŽJEM I ORUĐEM (GNOJENJE-TETANUS-OTROVANJE KRVI)

SADRŽAJ:

* * * : *Nauka i čovjek* 7

* * * : *Nauka i zdravlje* 9

Dinko Šimunović: *Najljepša* 10

* * * : *Nevidljivi prijatelji i neprijatelji čovjeka* 14

Odakle zaraza — Mikroskop (sitnozor) — Što su to mikrobi (sitnoživi) — Izgled mikroba — Razmnažanje mikroba — Rad mikroba — Gnjiljenje, djelo mikroba — Mlijeko se ukiseli od mikroba — Mikrobi dogotavljaju kruh — Mikrobi pretvaraju mošt u vino — Mikrobi gnoje zemlju — Mikrobi podržavaju život na zemlji — Čime se hrane mikrobi — Način življenja mikroba — Mikrobi izazivaju bolesti — Najviše bolesti prouzrokuju mikrobi — Kako naučenjaci proučavaju život mikroba — Pokusi sa životinjama — Kako dolaze mikrobi u tijelo — Otrovno djelovanje mikroba —

Dinko Šimunović: *Novi župnik* . . . 23

* * * : *Borba čovječjeg tijela sa zaraznim bolestima* 26

Kemijski rat — Naši zaštitnici — Ko koga? — Mikroba ima svagdje — Mikrobi kvare zube — Osinje gnijezdo — Oružani mir — Vrag ne spava — Naginjanje zaraznim bolestima i otpornost prema njima — Prirodna otpornost — Što je uzrokom da ljudi naginju bolestima? — Bijeda i neznanje — Brzo ohlađenje tijela — Pijanstvo — Trudnoća žena i porođaj — Otpornost prema bolesti kad se je preboli —

Dr. Milan Jovanović-Batut: *Da ne nazebeš* 32

* * * : *Tok zaraznih bolesti* 35

Skriveni uzrok bolesti — Početak bolesti — Vrućina — Bolesti nagle (akutne) i dugotrajne (kronične) — Komplikacije bolesti — Udarac u leđa — Hoće li bolesnik umrijeti ili će ostati živ?

Dr. Milan Jovanović-Batut: *Bože zdravlja* 37

* * * : *Liječenje zaraznih bolesti* 39

Kako su liječili u staro vrijeme — Kako se danas pronalaze lijekovi — Serumi — Drugi lijekovi

Dr. Milan Jovanović-Batut: *Bog tor čuva, ali ga ne zatvara* 41

* * * : *Kako treba njegovati oboljele od zaraznih bolesti* 41

Njega nije manje važna od liječenja — Kako ćemo sačuvati snagu bolesnika — Kako da bolesniku olakšamo patnje — Kako treba hraniti bolesnika, koji imade zaraznu bolest — Raspoloženje bolesnika — Njega usta — Njegovanje kože

Dr. Milan Jovanović-Batut: *Sunce i zdravlje* 45

* * * : *Kako da se očuvamo od zaraznih bolesti* 47

Ulazna vrata za mikrobe — Čuvajte rane od zaraze — Ne puštaj zarazu kroz usta — Dišimo čist zrak — Čuvaj oči od prljavih prstiju — Čuvaj donje otvore tijela od zaraze — Čistoća je najbolja zaštita od zaraze — Vino, rakija i neuredan život slabe snagu tijela — Kako ćemo se očuvati od prehlade — Korist od prirodnih sila — Cijepljenje protiv boginja — Otkriće liječnika Jennera (Dženera)

Dr. Valentin Meršol: *Sredstva u borbi protiv zaraznih bolesti* 50

Odjeljivanje (izolacija) — Obavezno prijavljivanje zaraznih bolesnika — Zaštitno cijepljenje (imunizacija) — Obeskuženje (dezinfekcija) — Uništavanje gamadi (dezinsekcija)

* * * : *Društvena borba protiv zaraz. bolesti* 57

U slozi je snaga — Borbu protiv zaraznih bolesti valja voditi zajedničkim silama — Kako treba da se borimo protiv zaraznih bolesti — Zdravstvene mjere — Kako da nam voda bude zdrava — Nadzor nad hranom — Rješenje pitanja stana — Borba za čistoću i ugodnost — Bolnice — Dezinfekcija (obeskuženje) — Uništavanje gamadi (dezinsekcija) — Znanje — najveći neprijatelj zaraze

Kamilo Brössler: *Zdravstvena služba* . 60

Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo disanjem na nos i usta

Dr. Milan Jovanović-Batut: *Iz usta u usta* 64

Dr. Milan Jovanović-Batut, Dr. Rasuhin i Dr. Haslinger: *Sušica* . . 67

Dr. Josip Rasuhin: *Rentgenove zrake* . 77

Dr. Ivan Haslinger: *Jedna soba, to su vrata groba* 79

Dr. Josip Rasuhin: *Gripa, španjolka, influenca* 82

Dr. Milan Jovanović-Batut: *Čuva od zaraze* 85

Dr. Josip Rasuhin: *Čuvaj se šarlaha!* 86

Silvije Strahimir Kranjčević: *Čime se ljudi tješe* 88

Dr. Josip Rasuhin: *Čuvaj se difterije!* 90

Dinko Šimunović: *Salamunovo slovo* . 93

Dr. Josip Rasuhin: *Kašalj hripavac* . 94

Dr. Josip Rasuhin: *Čuvaj se ospica ili dobraca!* 95

Dr. Josip Rasuhin: *Čuvaj se boginja ili koza (kozica ili kozjače)!* 97

Dr. Josip Rasuhin: *Zima i bolesti* . . 100

Pribrao: K. Brössler. *Uredio: Odbor.* *Ilustrovao: O. Postružnik.*

Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo na usta u hrani

Dr. Ivan Haslinger: *Sretan put do prve grabe* 106

Dr. Josip Rasuhin: *Pravila za očuvanje od klica bolesti* 109

Prof. Nikola Baranov: *Muhe prenose bolesti. Suzbijanje muha* 110

Dr. Josip Rasuhin: *Čuvaj se griže ili srdobolje!* 113

Dr. Josip Rasuhin: *Čuvaj se tifusa!* . 117

Dinko Šimunović: *Pedrag* 122

Dr. Josip Rasuhin: *Gliste ili gujavice* 126

Dr. Josip Rasuhin: *O trakavicama* . . 127

Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo na donje otvore

Dr. Josip Rasuhin: *Kapavac:* 129

Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo na oči

Dr. Milan Jovanović-Batut: *Savjet prije Janje* 130

Dr. Josip Štajduhar: *Čuvaj svoj vid! Čovječje oko — Izgled oka* 131

Dr. Milan Jovanović-Batut: *Ostala slijepa* 134

Dr. Josip Štajduhar: *Trahom* . . . 135
Trahom je priljepčiva bolest — Trahom je izlječiv — Gnojna upala očiju kod novorođenčadi i odraslih — Puzavi čir kod starijih ljudi — Skrofuloza (tuberkuloza) očiju kod djece — Ozljede oka — Savjeti za čuvanje vida

Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo kroz povriježenu kožu

a) Kroz naribanu i nažuljanu kožu.

Dinko Šimunović: *Samilost* 145

Dr. Josip Rasuhin: *O čirovima* . . . 148

Dr. Josip Rasuhin: *O vrbancu* . . . 149

Dr. Josip Rasuhin: *Sifilis - Meki čankir* 151

Dr. Josip Rasuhin: *Lišajevi i kraste* . 152

Dr. Josip Rasuhin: *Svrab* 153

b) Ubodom kukaca.

Dr. Josip Rasuhin i Dr. Toma Franković: *Čuvaj se malarije* 156
Što treba raditi ako si već bolestan od malarije? — Kako se možeš očuvati od malarije?

Dr. Berislav Borčić: *Pjegavac* . . . 162
Uš — Kako uništavamo uš na glavi — Kako se čovjek drži stalno čist od svake uši?

Dr. Šime Debelić: *Čuvaj se bedrenice ili crnog prišta!* 165
Bedrenica kod ljudi — Deset zapovijedi za očuvanje svoje stoke i sebe od bedrenice

c) Ugrizom životinja.

Dr. Slavko Palmović: *Čuvaj se bjesnoće!* 171
Narodno vjerovanje, kako nastaje bjesnoća — Kakva je bolest bjesnoća — Koja životinja najčešće prenosi bjesnoću? — Da li se bjesnoća može prenijeti kako drugačije? — Kako se može očuvati od bjesnoće — Prva pomoć poslije ugriza

Dr. Slavko Palmović: *Čuvaj se ujeda zmije!* 178
Koje su naše zmije otrovnice i kako ćemo ih raspoznati od neotrovnih — Gdje se stvara otrov zmije? — Kakove pojave nastaju poslije zmijinog ujeda? — Prva pomoć — Kako se možemo očuvati od zmija otrovnica?

Dr. Milan Jovanović-Batut: *Da koja bolest sa životinje na čovjeka ne prijeđe* 183

Dr. Josip Rasuhin: *Pravila za jačanje tijela* 185

Najveći neprijatelj čovječanstva

Dinko Šimunović: *Jutro* 186

A. G. Matoš: *Zeleni demon* 188

Dinko Šimunović: *Mećava* 191

Dr. Pavle Gregorić: *Alkohol i zdravlje čovjeka* 196

Dinko Šimunović: *Ljubomora* 199

Dr. Andr. Štampar: *Umro mali Stojan* 203

Lav Nikolajević Tolstoj: *Prvo pečenje rakije* 204

Dr. Andrija Štampar: *Mala pripovijest* 205

Viktor Car Emin: *Mrtvo selo, ubilo ga vino* 207

Dr. Josip Rasuhin: *O bolestima krvnih žila, srca i bubrega* 209

Dinko Šimunović: *Misao na smrt* . . 213

Pogovor uredništva 218

Alfabetsko kazalo i alfabetski tumač stranih riječi 219

Nauka i čovjek.

Od pamtivijeka nastojali su ljudi da urede svoj život na zemlji. U prvo vrijeme bilo im je teško da nađu za sebe utočišta od studeni i gladi. Sakrivali su se po pećinama, naučili su ložiti vatru, iznašli su oruđe, i to najprije od kamena, a zatim od mjedi i željeza. Pomoću toga oruđa ljudi su popravljali svoje kućište, branili se od divljih zvijeri, a i lovili ih da dođu do hrane. Poslije su ljudi počeli obrađivati zemlju, sijati žito i druge korisne biljke, čijim su se plodovima hranili.

Teško je bilo čovjeku samom da se bori sa divljom prirodom, a isto tako je pojedincu bilo teško da se bori s neprijateljima. Čovjek je počeo da se drži u porodici, a zatim se porodice, u općem interesu, ujediniše u plemena. Jedan je drugom pomagao, jedan je drugog zaštićivao: svi su dijelili opće radosti i opće žalosti, svi su zajedno razmišljali o svom životu i zajednički ga uređivali. Odonda je prošlo mnogo vjekova i mnogo su se ljudi morali boriti s prirodom prije no što se čovjek uzdigao do svoga visokoga položaja nad drugim bićima.

Je li se radilo o lovu i ribolovu, je li trebalo udešavati ognjište, stan i naselje, spašavati se od povodnja i ljute zime ili žege, privikavati se oporim uvjetima kraja i vremena — uvijek je trebalo razmišljati i pronaći najbolji i najzgodniji izlaz.

Mnogo je naših pređa poginulo u toj teškoj borbi s prirodom, a nekada i boreći se jedan sa drugim za komad hljeba, za zemlju i za onaj kraj u kojem su se naselili. Skupljeno iskustvo i znanje predavali su ljudi potomcima, provjeravali ih teškim iskustvima, i tako počeli da stvaraju nauku*.

Danas se bez nauke ne može živjeti. Treba li da se obradi zemlja, da se nađubri polje i požanje korisna biljka — potreban je pokus i znanje. Pronaći rudnike od kojih se najviše cijene rudnici željeza i kamenog uglja, može se samo vladajući znanjem.

Napraviti od željeza plug, sjekiru i srp može samo iskusan čovjek. Da se napravi mašina treba još više znanja. Da se od nafte prigotovi petrolej ili od repe šećer treba čitava fabrika.

Čovjekove su potrebe danas tako velike da je život bez fabrike nemoguć. Za pravljenje željeznica, parobroda, aeroplana, za prevoz ljudi treba osobitog znanja.

Gradnja kuća i gradova se danas vrši po posebnom planu zbog toga da bi kuće i gradovi potpuno odgovarali potrebama čovjeka, da bi bili zdravi i udobni. Nauka mnogo pomaže čuvanju ljudskog zdravlja u borbi protiv bolesti. Mnoge bolesti za koje se prije držalo da su teške, neizlječive, sad se, zahvaljujući nauci, mogu izliječiti. Teške zarazne bolesti, kao boginje i difterija, mogu se predusresti zaslugom nauke.

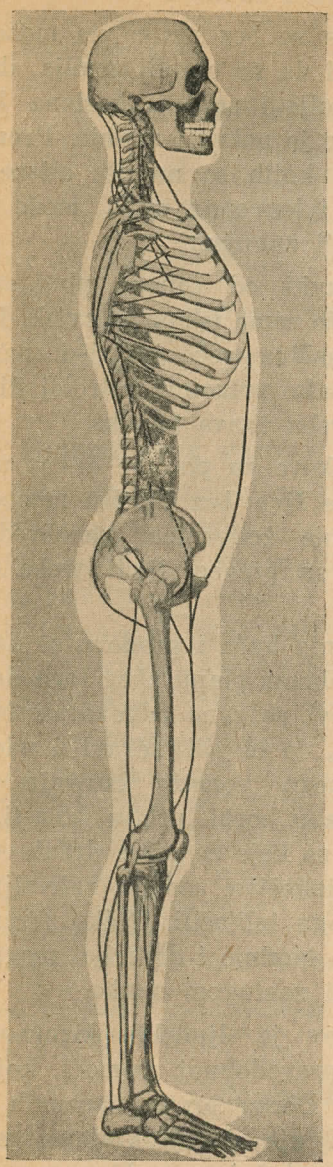
Mnogo je ljudskih života spašeno, hvala pravodobnoj pomoći koju pruža nauka. Borba protiv zaraznih bolesti i ozdravljenje čitavih krajeva, umanjenje smrtnih slučajeva, vrši se po pravilima nauke.

---

* Nauka je, naime, skup čovjekovog znanja.

Bez zdravlja nema bogatstva!

Nauka pomaže zemljoradniku da najbolje obradi zemlju, da poveća prirod za 5—6 puta; nauka pomaže radniku da najbolje udesi svoj rad.



Kosti daju tijelu čvrstoću. Prema svojoj svrsi i mjestu, na kojem se nalaze, imadu različitu građu i oblik. One su među sobom različno povezane. Za kosti se hvataju mišići.

Nauka uči kako da se očuva zdravlje, neophodno potrebno svakom čovjeku, društvu i državi.

U današnje se vrijeme nauka proširila i produbla. Nema kutića na svijetu u koji nije nauka prodrla svojim oštrim i radoznalim pogledom. Daleke zvijezde, sunce, mjesec, proučeni su toliko, da znademo od čega su, kako se oko njih kreću druga nebeska tijela i da možemo za mnogo godina unaprijed proreći pomrčine.

Našu staricu zemlju, njen sastav, također je potanko proučila nauka. Mi znademo šta se skriva u njedrima zemlje, koje su životinje živjele na zemlji u davna vremena po njihovim ostacima, što ih iskopavamo. Nauka proučava brižno sve, što živi na zemlji: biljke, životinje i čovjeka, trudi se da shvati sav svijet koji nas okružava, njegov život i sastav. Promjene vremena, kako nastaju rijeke i mora, bogatstvo šuma i sastav ljudskog društva — svega toga se dotiče nauka. Nauka oživljava naše fabrike i popravlja polja, njive i vrtove, uči čovjeka da živi zdravim, razumnim životom. Naučenjaci se trude da upoznadu istinu i često ne misle na korist, koja će izaći iz njihova rada. Evo, zašto je prosvjeta tako važna. Mladi naraštaj, naša nada i radost naša, treba da se uči, treba da stekne znanja, da radi ne samo rukama, nego i glavom, treba da misli.

Nauka mora da bude svakome zvijezda vodilja. Nauka mora da osvijetli tamne kuteve našeg sela, da pogleda pod ubogi krov seljačke kuće i da pomogne izmučenom seljaku da nade put k novom životu.

Nauka pobjeđuje neprilike i pomaže čovjeka u životu i radu.

Gdje neznanje caruje — bolest blaguje!

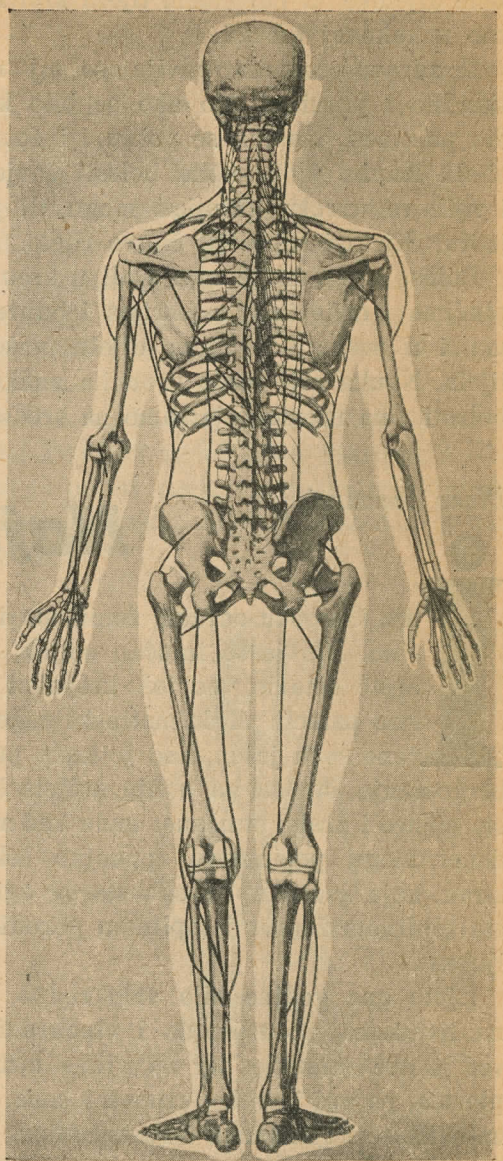
Nauka i zdravlje.

Život čovječji nije vječan. Mnoge nevolje skraćuju njegovo trajanje. Što je teži život čovjeka, što je bjedniji njegov stan, što je lošija njegova hrana, to je slabije njegovo zdravlje. Obično čovjek živi 60—70 godina i onda umre. No ne dožive svi ljudi tu starost. Mnogi umru u djetinjstvu i u najljepšoj dobi (u »cvijetu mladosti«). Seljačka djeca vrlo često obolijevaju i ne dožive punoljetnosti. Kod nas je umiralo i još uvijek umire više ljudi, nego u mnogim drugim državama, no srećom rađa ih se više nego drugdje.

Ako čovjeka uporedimo sa životinjama, kao što su slon, kornjača, papagaj, koje žive nekoliko stotina godina, čini nam se da bi čovjek morao živjeti oko dvjesta godina.

Što skraćuje ljudski život, što sprečava da čovjek ne živi dulje? Ljudske nevolje i bolesti. Da bi čovjek mogao živjeti dugo, treba da udiše čist zrak, da se dobro hrani i da se ne preumara teškim radom. Malo se ko može ubrajati među one srećnike kojima je to sve dano. Obično čovjek dosta ne jede, ne spava dosta i preumara se, a živi u prostoriji koja ima malo svijetla i malo zraka. Iz dana u dan takav život ostavlja tragove, i čovjek počne pobolijevati.

Svaka će se mašina iskvariti ako je pretovarimo i ako se njome ne koristimo kako treba. A i tijelo je čovječje isto takova mašina, samo savršenija i naročito umno složena. Nauka nas uči da se čovječje tijelo sastoji od sićušnih čestica t. zv. stanica, kao kuća od cigala. Čovjek sa hranom dobiva sve što mu treba za građu i toplinu tijela. Kod disanja jedan dio tih tvari, koje čovjek prima sa hranom, polagano izgara i daje tijelu topli-



Kosti su međusobno različno povezane: kod stopala u obliku svoda, kod zdjelice u obliku širokog prstena, ili čine pomičan i vitak stup kao kod kralježnice ili su pomično povezane ili spojene u zglobovima.

Velika je vještina živjeti od djeteta do sto ljeta!

nu, upravo onako kao što drva izgarajući daju toplinu peći. Srce svojim stezanjem tjera krv po čitavom tijelu. Krv dolazi kroz žilice u sve stanice, donosi im sve što je potrebno i odnosi nepotrebne istrošene dijelove. U čovječjem tijelu kipi rad kao u kakovoj fabrici.

U zdrava čovjeka odvija se taj rad skladno i pravilno. No ako se bilo koji dio poremeti, mašina se pokvari i čovjek oboli. Nauka je proučila bolesti čovjeka i njihove uzroke. Oboljeti mogu ili pojedini dijelovi tijela ili čitavo tijelo.

Bolest može da se ugnijezdi u srcu, u plućima i crijevima, u jetrima i bubrezima, i u svakom drugom dijelu našega tijela. Nauka nije samo proučila znakove bolesti, ona ne ukazuje samo na sredstva za liječenje, već je ona pronašla i načine pomoću kojih se zdravlje može sačuvati i kako se bolesti mogu predusresti.

Nauka koja nas uči kako ćemo očuvati i ojačati zdravlje zove se higijena. Ta nas nauka uči, kako se moramo hraniti, kako urediti stan, na koji način moramo živjeti da ostanemo zdravi i da ne obolimo.

Higijena je potrebna svakome čovjeku u kući i u društvu.

Sav način života, građenje domova, čišćenje ulica, bušenje bunara, pripravljanje hrane, njega djece, sve to treba da bude u skladu sa potrebama zdravlja, sa higijenom.

Nauka pomaže čovjeka u čuvanju zdravlja i života.

Dinko Šimunović:

Najljepša.

Ilija Gotovac odlučio ženiti starijeg sina. Bio je to imućan seljak, ponešto ostario, no još krepak i bistre pameti. A dalmatinski zagorci žene se u jesen, kad je kuća puna blagostanja, što su ga u nju snijele čvrste mišice i zrake sunčane: onda kad mladenci mogu počinuti i spokojno čekati zimu, koja sve okuplja oko starog ognjišta toplinom žerave i toplinom porodične ljubavi.

Ljeto one godine bilo vrlo rodno, ali na livadama, po njivama i vinogradima već je sve zamuklo, jer na njima utihnu pjesma, pa zuj i zveket srpova i kosa. No zato lišće u šumicama i vinogradima počelo da se zlati i rumeni, pa kroz oči u srce dopirala radost, jača od šarenila proljetnog. A osobita, velika radost u mlada srca, kao što je bilo u Nikolice, prvorođenca Ilijina.

Njegova sreća postade još silnija, kad ga je otac jednog lijepog jutra one jeseni pozvao k sebi. Posjedaše ispod odrine na kojoj su visjeli crni, rumeni i zlatasti grozdovi te zujale ose i pčele. Zrake ranoga sunca, što su prodirale kroz lišće guste loze, titrale po njima, pa oživljavale i staračko lice Nikoličina bâbe.

— Sinko moj, — započe stari — ja bih želio da se ti još ove godine oženiš. Nemamo što dulje očekivati!

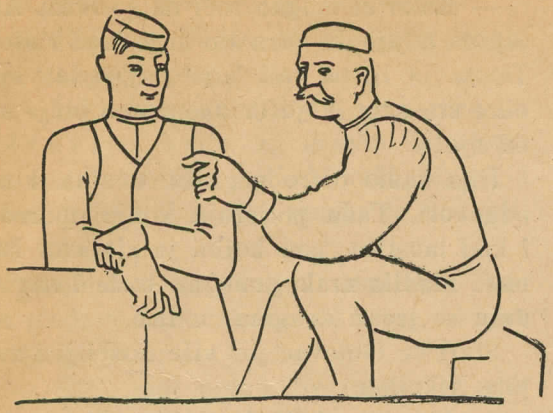
Nikolica se nasmiješi, kao da htjede reći: »Dakako, ženi me što prije!«

— Bog je našu kuću imetkom obasuo, tebe naresio i snagom i ljepotom, te možemo birati. Nijedna cura neće odbiti našu prošnju.

Nikolica se i dalje smijuckao od zadovoljstva i sreće, a stari Ilija Gotovac, promatrajući ga i osmješkujući se, zapita:

— A kakvu curu želio bi da ti se izabere?

— Najljepšu, koja se može naći! — uzvikne momče i radosno poskoči, spreman da je, makar istog časa, pođe tražiti.



Otac njegov bio je odlučio da mu, kao što čine drugi seljaci, ne nameće ženu radi bogatstva ili kuće na glasu, već da bira sam. No ipak se kao pametan čovjek uznemirio, kad je čuo odgovor svoga ljubimca, i sada ga bez smiješka pod brkom zapita:

— Kako to?... Po čemu najljepšu?

— Pa, dakako, po licu!

— To, sinko, nije dosta!... Izaberi ženu, koja je po svemu najljepša, a ne samo po licu.

— E, pa to i ja hoću... Vidio sam dosta lijepih djevojaka u našem selu pa i u drugima.

— A jesi li izabrao koju od njih?

— Ne, nisam izabrao. No... Joka Simina je lijepa.

— Jest, lijepa je u licu, no zar joj nisi vidio brazgotine podno vrata? To mi je sumnjivo: čini se, kao da ima škripe (brazgotine od škrofuloze).

— Kad podigne ogrlicu od košulje, ništa se ne vidi! — reče Nikolica glasom, po kome se moglo slutiti, da je uvrijeđen. No otac kao da i ne opazi zlovolju njegovu.

— Bolest, koja se može sakriti, ipak je bolest. Pojaviće se kad-tad, a lako može zaraziti njome i svoju djecu, pa je briši sa svoga raboša.

— A Jela Pokrajčeva?

— Lijepa je i ona, ali nema prsiju; već joj je dvadeseta, a grudi joj ravne kao daska.

— A Mari Stojanovoj?... Mislim da ne možeš ništa zamjeriti... Krasna je i mila, kao cvijet zelen-kade.

— Imaš pravo, baš kao zelen-kada: prignuta i blijeda, kao da ni kapi krvi u nje nema. Dok rodi dvoje djece, biće kao starica.

— A ko bi tebi ugodio... Valjda Ljubici Popovoj nećeš ništa zamjeriti? Kosa joj je poput vlata, a oči modre kao nebo. Samo ne znam, bi li je otac dao u našu kuću.

— Dakako da bi! Ta i on je težačkoga roda, a siromašan. Ali ni Ljubica nije ono što tražiš; previše je tanka za svoje godine, pa nije najljepša, koja se može naći. Tanjušna je, sinko, kao igla vezilje, pa i u bokovima.

— To i jest ono što mi je drago! — zavikne Ilijin prvijenac, koji se sve više čudio očevim zamjerkama.

No stari Ilija mirno sasluša njegov usklik:

— Želio bih ti drugaricu, koja će rađati kršnu djecu, a ona to ne bi mogla! — reče.

— Bacio sam oko i na Boju, komšinicu našu, ali je ona za udaju premlada, još ni sedamnaestu nije navršila.

Nikolica se namrgodio te, iako je mnogo poštovao oca i divio se njegovoj pameti, nije mogao a da žestoko ne vikne:

— Pa onda nikakovu!... A ja drugih cura i ne poznajem!

Otac se njegov ispod brčina i gustih obrva blago nasmiješi, kao što je lagan vjetrić zatreperio lišćem njihove odrine:

— Ne boj se, Nikolica, biće nevjesta. I to kakova nevjesta!... Sjutra ćeš sa mnom u Golubić da je vidiš.

— Ća u Golubić?...

— Da. Tamo ću u Jovana Atlagića kupiti još nekoliko košnica pčela. Njegova i jest djevojka, a nadam se da će ti biti slatka kao med: najljepša cura, što sam je dosada vidio.

Nikolica je te večeri usnuo vrlo kasno, i nemirno proveo noć u očekivanju sjutrašnjeg dana. Ipak mu je taj nemir bio ugodan, i srce mu radosno treptjelo, što će vidjeti curu u onome kraju najljepšu, onu, koja će mu biti žena.

*

Sunce je već zalazilo, kad su se iz Golubića vraćali, te polje ječalo glasovima stoke i pjesmama čobanskim, pa su mučke slušali. A nešto docnije, kad ih je mrka sjena visokih bregova pokrila, dolinica zamukne. Tada osjete miris livada i svježinu povjetarca, što je oko njih počeo strujati i što se poigravao kitama na kamparanima i grivama njihovih konja.

Obojica su lagano i mučke jašili. Stari je Ilija s osmijehom na usnicama čekao da mu progovori sin, a Nikolica šutio poput čovjeka, kojega je nešto jako iznenadilo. Onda, kad već nije mogao odoljeti, zaustavi putalja i progovori:

— Kako si mogao reći da je Soka Atlagina najljepša cura što si je ikad vidio? Dosta je lijepa, ali nije najljepša: sve cure što sam ih jučer spomenuo bolje su od nje!

Ilija samo oštro pogleda u sina i ne odgovori. Tada potjeraju konje uporedo i kod mostića, pod kojim je rječica šumeći hladila zrak, pritegnu uzde i zagledaju se jedan drugome u lice.

Stari se Gotovac još više uozbilji i zapita Nikolicu:

— A što ti misliš da je lijepo?

— Lijepo je ono, što je lijepo!

— Ta ti riječ ne valja. Time nisi rekao baš ništa, jer nekome je lijepo ovo, a drugome ono!

— Nego što je onda po tvojem mišljenju lijepo?

— Lijepo je ono, što je kakovo treba da bude: ono, što je zdravo, povikne Ilija s tolikom vjerom u ono što kaže, da se je Nikolica najprije začudio, a zatim prasnuo u smijeh:

— Onda si i ti lijep? — reče i poćuta, jer je mislio da ga je ovim pitanjem iznenadio.

— Dakako da sam, kao starac, lijep! — uzvikne Ilija, te lupi šakom u svoja široka prsa tako, da je u njima jeknulo. — A tvoj kum Vaso, premda mu je istom 40 godina, nije lijep, jer je bolestan. Ta vidio si kakav je: sliči listu, što ga je crv protočio... Nego čuj me još, sinko: ženidba nije šala. Želim ne samo tvoju sreću nego i njezinu, jer teško je biti majka i nije svaka cura za to. Pa želim

sreću unučadi, što mi ih Bog dade, a gdje nema pravog zdravlja, sreća je daleko.

— Potpunoj, pravoj sreći u porodici treba još nešto, i zato te moram pitati: je li ti, možda, Soka Atlagićeva mrska?

— Nipošto! Našao si mi dragu curu, ali nisi najljepšu.

— Pa rekao sam ti, da je ljepota zdravlje. Vidio si: mogao bi njome planinu razbiti!... Kad vaši sinovi i kćeri u kolu poskoče, zemlja će pod njima tutnjiti.

Nikolica se zadovoljno osmijehne, kao da gleda te buduće sinove i kćeri, no ipak je prigovorio:

— Eto, imaš pravo. Ne mogu joj naći mane, ali kakva je u drugome?

— Znam, što misliš. Pa vidio si: ona svakome gleda otvoreno u oči, smije se glasno od srca, pa znaš kako je duša čista i dobra u njoj. Zdravo, prikladno tijelo, vedra duša i radosno srce, pa što bi, sinko, više?

Nikolica još ne htjede da se pokori te reče:

— Samo ne znam, kakav sam ja u njezinim očima. Ona ničim nije pokazala da sam joj drag.

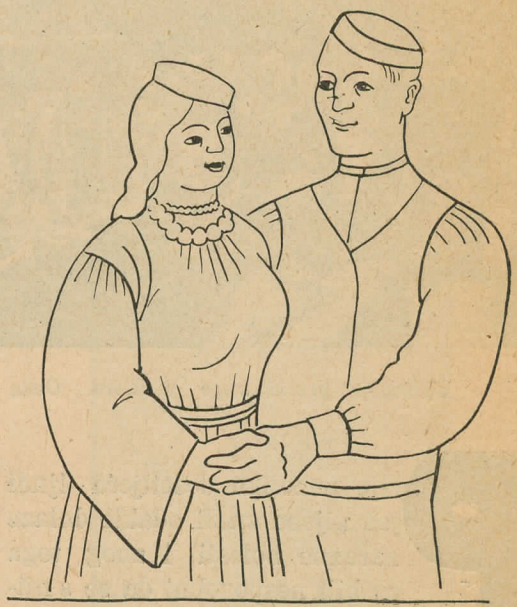
— Pa što bi htio da te zagrli na prvom susretu, ona prva? Baš onda to ne bi bila djevojka za tebe, pa ni za drugog. Milo te je gledala i to je dosta... Sjutra pođi k njima sam, pa se upoznajte bolje, a nastoj da se nađete vas dvoje na samu. Hoćeš li?

Nikolica ne odgovori, ali se vidjelo kako ga je obuzela radost. Zatim pritegne uzdu i stade pregledavati sedlo i kolan tako pomnjivo, da se je otac začudio i upitao:

— A što to radiš, Nikolica? Pa dosada ti je bilo na konju sve kako treba!

— Utrkujmo se preko Sitnih Livadica sve do Glavice! reče, i otac njegov već je znao, da njegov Nikolica traži oduška srcu.

Obodu konje i potrče ravnim i pokošenim livadama i za nedugo prispije Nikolica, zaduhan i razdragan, k cilju prvi. No njegov se otac ipak ne ožalosti, jer je znao, kako je u sinovljevu srcu. Ispod Glavice vinogradi i voćnjaci, među kojima su sada lagano jašili, mirisali su krepčinom, kao da još nisu obrani i otr-



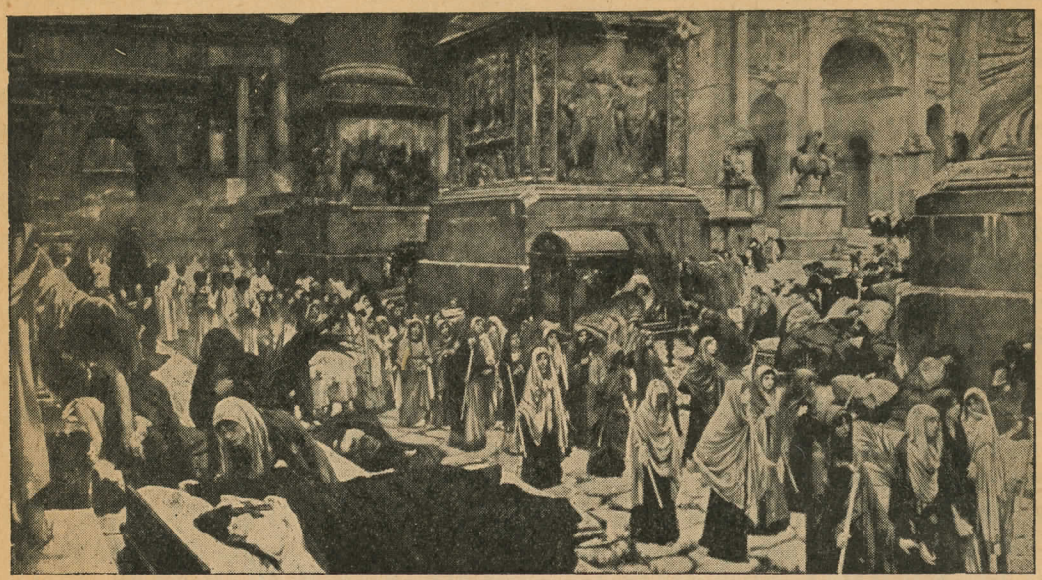
gani. Smirivali se od trke, upijali zadah jeseni i ćutjeli, kako im u žile pritječe nova snaga i nova radost.

Sve im je pod zvjezdanim nebom i bez mjesečine sjalo, pa stari Ilija najprije uzvikne, a onda zapjeva tako snažno, da je i u brdima jeknulo.

Sad je i Nikolica tvrdo vjerovao, da su zdravlje i ljepota jedno te isto. Zaspao je mirno, kao što počiva onaj, što je saznao da ga očekuje sreća. A tiha i hladna jesenska noć pobrinula se, da mu taj san bude još slađi...

Nevidljivi prijatelji i neprijatelji čovjeka.

Odakle zaraza?



Procesija protiv kuge u Rimu. Ovim načinom samo se još više širila zaraza.

Prije nekoliko desetljeća ljudi još nijesu znali odakle dolaze zarazne bolesti i zbog toga su bili nesposobni da se s njima bore. — Mnogi su mislili da su velike pošasti božja kazan za ljudske grijehe, te su nastojali da se od tih bolesti spasu molitvom i postom.

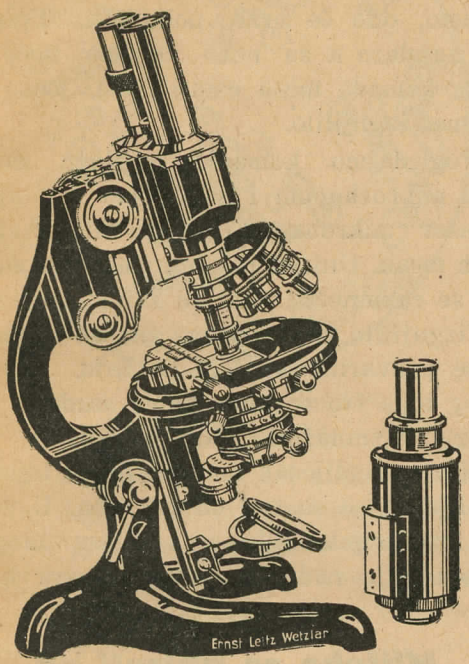
No i učeni ljudi nisu sve donedavno mogli da pronađu uzrok tim nevoljama. Oni su mislili da zarazne bolesti dolaze od pokvarena zraka, od gnjile vode i škodljive pare koja izlazi iz zemlje. Pravi uzrok doznali su ljudi tek onda kada su proučili život nevidljivih živih stvorova — mikroba. Ispričaćemo kako se to dogodilo.

Sredovječni liječnik za zarazne bolesti.

Mikrobi su nevidljivi, ali njihove posljedice su vidljive!

Mikroskop (sitnozor).

Uzmimo okruglu čašu, napunimo je vodom i pogledajmo kroz vodu. Svaki predmet, pa i palac, ako se stavi sa druge strane čaše, činiće nam se povećanim, tako da možemo vidjeti sve jamice i bore na koži. Još bolje, ako uzmemo staklo koje je na obje strane ispupčeno. Takova stakla umeću se u naočare, a upotrebljavaju ih i urari da bi mogli promatrati sitne dijelove sata. Takvo ispupčeno staklo zove se leća ili povećalo; ono povećava predmete pet do deset puta. Ako postavimo nekoliko ovakovih stakala (leća) jedno iza drugoga, uvećaće ovako složene leće predmete još i više. Ovakova sprava zove se učenim jezikom mikroskop (sitnozor). Otprilike prije 300 godina uspjelo je holandeskom naučenjaku Leeuwenhocku (Levenhuku) složiti mikroskop koji je uvećavao predmete 150 puta. Levenhuk je počeo da promatra kroz taj mikroskop vodu, slinu i druge tekućine i čudom se začudio kada je našao u tim stvarima bezbroj sitnih živih bića koja su bez mikroskopa bila posve nevidljiva.

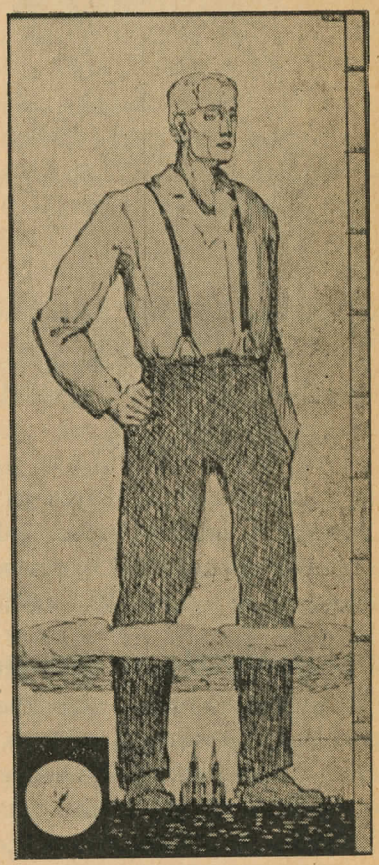


Mikroskop — povećalo — sitnozor.

Od toga vremena usavršavala se ta sprava sve više. U današnje vrijeme ima mikroskopa koji uvećavaju predmete 3.000 puta.

Što su to mikrobi (sitnoživi).

Hvala mikroskopu, naučenjaci su otkrili čitav novi svijet vrlo sitnih živih stvorova koje su nazvali mikrobima (na našem jeziku sitnoživi). Mikrob je grčka



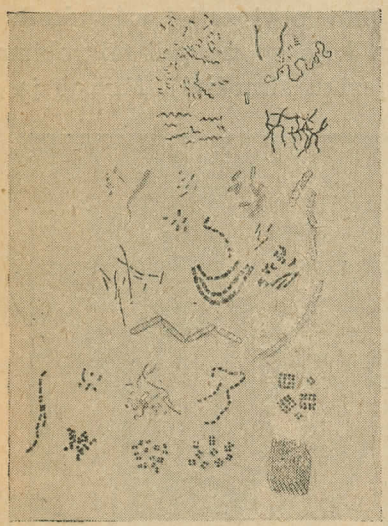
Ako se uzročnik trbušne pošaline poveća 1000 puta, može se dobro vidjeti. Kada bi čovjeka toliko povećali, izgledao bi u poredbi sa zagrebačkom stolnom crkvom ovako.

Neki mikrobi život obnavljaju, a drugi život uništavaju!

riječ koja znači malo živo biće. Mikroba imade svuda. Bezbroj sitnih živih stvorova nalazi se u zraku, u vodi rijekâ i morâ. Mnogo ih živi na našem tijelu: na kosi, u ustima, u crijevima. Nema nijednog predmeta na kojem ne bi bilo mikroba.

Izgled mikroba.

Mikroba ima vrlo različitog oblika. Jedni su ravni kao sitni štapići (bacili), drugi opet izgledaju kao male jagode, a



Razne vrste mikroba.

ima ih koji imadu oblik vijka ili sitne zmijice. Mnogi se mikrobi miču: jedni se od njih miču u ravnoj crti, drugi se opet vrte u krugu ili se svijaju kao zmije.

Razmnažanje mikroba.

Mikrobi se razmnažaju neobično brzo. U povoljnim prilikama mikrob izraste i raspolovi se. Svaka polovica je mladi mikrob koji se za pola sata opet dijeli i t. d. Za jedan dan nastanu od jednog mikroba milijoni i hiljade milijona mikroba, dakako, samo u tom slučaju, ako imaju dovoljno hrane, topline i drugih uvjeta za život.

Rad mikroba.

Mikrobi su vrlo sitni. Ali njihovo značenje u prirodi je vrlo veliko. Mikrobi vrlo često sasvim promijene sastav onih tvari u kojima žive. To ćemo pokazati na primjerima.

Gnjiljenje — djelo mikroba.

Ako postavimo komad mesa na toplo mjesto, ono će brzo potamniti. Počeće da zaudara a za neko vrijeme neće od toga komada mesa ostati ništa: meso je, naime, izgnjililo.

Pogledajmo komadić gnjiloga mesa pod mikroskopom i naći ćemo na njem sijaset mikroba. Njih nije bilo u svježem mesu. Oni su pali na meso i u mesu su se razmnožili. Oni su krivi što je meso izgnjililo. Svak od nas zna da se meso neće pokvariti ako leži na ledu. To je zbog toga što se mikrobi na studeni ne mogu razmnažati. Na isti način pojavljuje se plijesan na siru ili na hljebu. I plijesan se sastoji od mikroba. U zraku ima uvijek mikroba i oni se množe svuda gdje nađu za sebe podesnu hranu.

Mlijeko se ukiseli od mikroba.

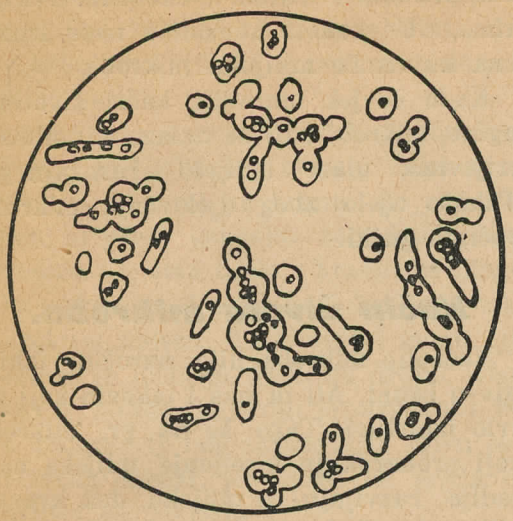
Mlijeko se ukiseli zato, što u njega padnu iz zraka neki naročiti mikrobi. U mlijeku imade šećera. Mikrobi pretvaraju šćer u mliječnu kiselinu; od te kiseline mlijeko dobiva kiseli okus. Ta kiselina zgrušava mlijeko.

Uzmimo bocu sa mlijekom, začepimo je, i ugrijmo do 120° C. Tada će svi mikrobi koji su bili u mlijeku uginuti, a novi mikrobi ne mogu da padnu u mlijeko, jer je boca začepljena. Ovakovo mlijeko može stajati godinama a da se ne ukiseli.

Ko duboko diše i duboko ore, ne kaje se!

Mikrobi dogotavljaju kruh.

Domaćice prave hljeb a i ne znadu da im kod toga pomažu mikrobi. Kad se tijesto umijesi i stavi na toplo mjesto, mikrobi se silno razmnože te počnu rastvarati tijesto. Pri tome se stvaraju plinovi, koji tijesto nadunu i učine ga rahlim. Od toga imade kruh u sebi šupljine. Kruh se pravi sa kvascem a kvasac se sastoji od samih mikroba koje zovemo gljivicama. To se vrlo lijepo vidi pod mikroskopom.



Germa (kvas) pod povećalom. Sastoji se od gljivica.

Tijesto se bez kvasca ne diže (pogača).

Mikrobi pretvaraju mošt u vino.

Kvasne gljivice ne pomažu nam samo dogotavljati kruh. One imadu sposobnost da pretvaraju šećer u alkohol (špirit). Već u davna vremena ljudi su se, praveći vino, pivo i druga alkoholna pića, služili tim radom kvasnih gljivica, a da sami nisu znali da te gljivice postoje. Sok od grožđa (mošt) imade u sebi šećera. Svima nam je poznato, da za nekoliko dana mošt počinje da vrije. Mošt se kod toga pjeni, gubi slatkoću, ali zato se stvara u njemu alkohol. S vremenom se na dnu skupe kvasne gljivice.

Francuski naučenjak Pasteur (čitaj: Paster) otkrio je da mošt kipi zato što u njega dolaze gljivice koje se nalaze u zraku i na grožđu. Te kvasne gljivice pretvaraju šećer u alkohol i u jedan plin koji zovemo ugljična kiselina. Taj plin izlazi iz mošta u obliku malih mjehurića koje na moštu vidimo kao pjenu. To je i razlog da mošt kipi. Ako slatki mošt stavimo u lonac na peć i pustimo da mošt uzavre, kvasne će gljivice uginuti od silne vrućine i ovakav će mošt ostati uvijek sladak. Šećer se neće pretvoriti u alkohol, jer su kvasne gljivice, koje to u uzavrelom moštu čine, uginule. Ali ako tom moštu, kada se ohladi, dodamo samo malo kvasnih gljivica (koma, drožđa), on će opet početi da kipi: šećer će se pretvoriti u alkohol, od slatkoga mošta nastaće vino.

Mikrobi gnoje zemlju.

Biljke upijaju iz zemlje vodu i razne soli a iz zraka ugljičnu kiselinu, i tako se hrane. Iz jednostavnih tvari biljke izrađuju svoje tijelo (stabljiku, deblo, grane), svoje lišće, cvjetove i plodove. Ako drvo izgori, ostane od njega samo hrpa pepela. Ostalo se raspline sa dimom. Čini se, kao da je kod toga veći dio drveta nestao. Ali uistinu drvo nije nestalo, već se je raspalo na sastavne dijelove; soli, koje su uzete iz zemlje, ostale su u pepelu, voda, koje imade u drvetu dosta, pretvorila se u paru i zajedno s ugljikovim plinom otišla u zrak — to je dim.

Drvo je, dakle, kod izgaranja vratilo prirodi natrag sve što je primilo. To se isto događa sa svakom biljkom i sa sva-

Gdje je nečisto, za kužne klice je podesno mjesto!

kom životinjom a isto tako i sa čovjekom poslije smrti. Gnjiljenje je isto što i sagorjevanje (gorenje), samo što gnjiljenje dulje traje. I naša se tijela poslije smrti pretvaraju u soli, paru i plinove, i sve to služi opet za hranu biljkama, a preko njih za hranu životinjama i čovjeku.

Znamo već da je gnjiljenje djelo mikroba. Ratar se služi raznim tvarima koje gnjiju, kao što je to n. pr. đubre (gnoj), i gnoji njima zemlju. Ali ni gnoj ne djeluje odmah, kako to seljak dobro zna; gnoj mora najprije da leži neko vrijeme na njivi, da sazori, kako se to kod nas veli. Za to vrijeme mikrobi, koji se nalaze na zemlji, provode gnjiljenje gnoja do kraja izvlačeći iz njega sve soli koje su potrebne biljkama.

Mikrobi podržavaju život na zemlji.

Sada možemo da shvatimo veliko značenje mikroba u prirodi. Kad ne bi bilo mikroba, ne bi bilo gnjiljenja. Mrtva tijela životinja i biljaka napunila bi zemlju. Biljke bi iscrpile sve hranljive sokove iz zemlje i uginule bi.

Bez biljaka ne bi ni životinje mogle da žive, jer ne bi imale šta da jedu. Život bi na zemlji prestao. Zemlja bi postala veliko groblje.

Čime se hrane mikrobi.

Mi već znamo za neke tvari kojima se hrane mikrobi. To su mlijeko, tijesto, gnoj. Sve tvari koje potiču od tijela životinja ili biljaka, sve što može da gnjije — sve to služi mikrobima za hranu. Zato gdje god ima mnogo gnjilih tvari, ima i mnogo mikroba. Zbog toga ih je malo u čistoj vodi a sva sila u blatima i na mjestima gdje ima mnogo nečistoće.

Na čovječjoj koži mikrobi se hrane znojem i mašću koje koža izlučuje. Kod ljudi koji se malo umivaju, količina je mikroba golema.

Mikrobi su naši nametnici: oni proždiru jedan dio hrane koju jedemo. Njih ima sva sila u ustima i, naročito, u crijevima. U svakom komadiću naše izmeti ima na tisuće milijona mikroba.

Kada čovjek umre ili kada životinja ugine, mikrobi koji se nalaze u ustima i crijevima ulaze u tijelo i razaraju ga. Takovo tijelo zbog djelovanja mikroba počinje gnjiti.

Način života mikroba.

Veći dio mikroba nije naročito izbirljiv u hrani. Ali ih ima i takovih koji su vrlo izbirljivi. Tako se na pr. mikrobi koji prouzrokuju kiseljenje mlijeka najradije razvijaju u mlijeku, dok kvasne gljivice trebaju za svoj razvitak šećer. Ima mikroba koji se vrlo brzo razvijaju na bilo kojoj vrsti hrane. Ovakovi mikrobi vrlo se dobro razvijaju u svakoj hrani. Kada oni nađu za sebe najpovoljniju hranu, razmnažaju se vrlo brzo i istiskuju sve druge vrste mikroba. Ali gotovo svi mikrobi trebaju vlage. Zato se oni tako rado razvijaju na vlažnim mjestima. Čuvaj se vlažne kuće! Većina mikroba pogiba, ako se dulje vremena nalaze na posve suhu mjestu. Tako u sobi, koju sunce i svježi zrak osuši.

Studen također ne prija mikrobima. Poznato je da se mikrobi ne množe u velikoj studeni ali, isto tako, u njoj i ne pogibaju. Većina mikroba voli toplinu koja je otprilike isto tako visoka kao toplina našega tijela, a to je 37 gradi Celsija.

Velika vrućina ubija većinu mikroba, a, isto tako, i sunčana svjetlost. Poznato

Za čovjeka je kužna klica najveća ubica!

je da većina mikroba pogiba na sunčanoj svjetlosti za nekoliko minuta ili najviše za nekoliko sati. Puštaj zato sunce u sobu!

Mikrobi izazivaju bolesti.

Većina mikroba hrani se mrtvom hranom. Ovi mikrobi nisu nam štetni, čak — kako smo vidjeli — neki nam donose velike koristi.

Ali svuda u prirodi postoji borba za život, i to borba bez obzira. Tako se ni mikrobi, u borbi za hranu, ne zaustavljaju ni pred kakovim zaprekama. Oni prodiru i u živo tijelo, hrane se njegovim sokovima i njegovom krvlju i tako uzrokuju bolesti. Ti sitnoživi mogu da prelaze iz jednoga tijela na drugo. Zbog toga se bolesti, koje oni prouzrokuju, zovu zarazne tj. one zaražavaju. Zovu se i prelazne bolesti, jer mogu da pređu od čovjeka na čovjeka.

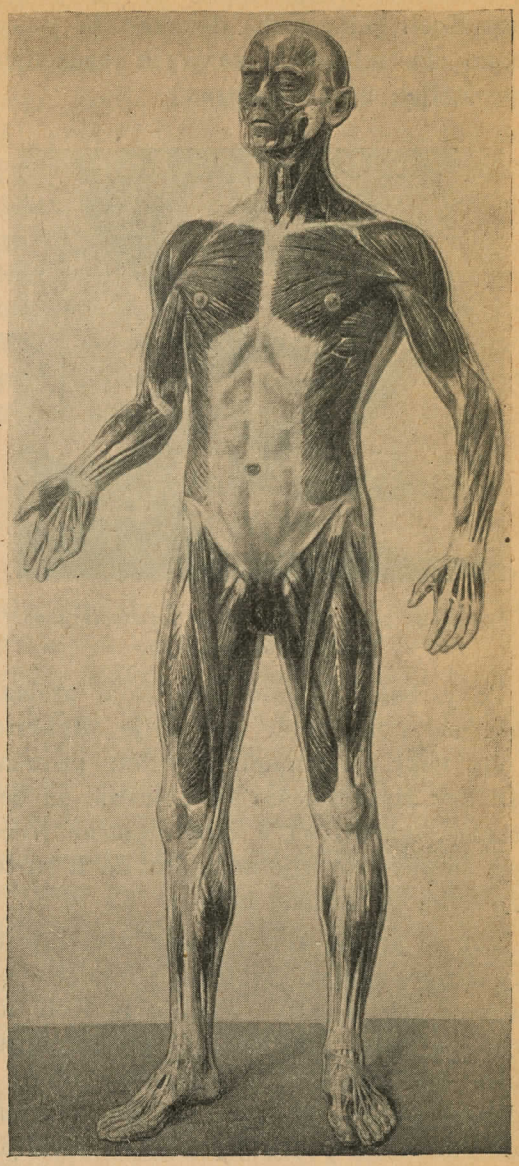
Ima raznih živih stvorova, koji izazivaju bolesti. To mogu da budu crvi (na pr. gliste), kukci, sitne životinjice koje ne možemo vidjeti prostim okom, i razne vrste gljivica kojima većim dijelom pripadaju mikrobi.

Najviše bolesti prouzrokuju mikrobi.

Svaka bolest ima svoju naročitu vrstu mikroba. Tako na pr. mikrobi tifusa prouzrokuju samo tifus, mikrobi sušice samo sušicu. Mikrobi izazivaju bolesti i kod raznih životinja, čak i kod onih najsitnijih, a isto tako i u biljaka.

Ima mikroba koji su škodljivi čovjeku i svim drugim živim stvorovima, a ima ih opet koji škode ili samo čovjeku ili samo izvjesnoj vrsti životinja. Tako na pr. od tetanusa (zloga grča, rošca) može da oboli čovjek, konj i rogato blago. Od kolere mogu da obole samo ljudi.

Premda se već prije tri stotine godina znalo za mikrobe, sve donedavno vje-



Preko kostiju i zglobova smješten je mišićni sustav, koji čini glavnu masu tijela i daje mu oblik. Mišići pomiču pojedine dijelove tijela i udova među sobom. Mišići rade napinjući se. Svaki se mišić sa svojim krajevima hvata na kosti preko jednog zgloba. Kad se napne, kosti se približe jedna drugoj, savivši se u zglobu. Kad popusti, kosti se vrate natrag.

Mnogoj boljetici uzrok je u kužnoj klici!

rovalo se da takva sitna bića nisu ni štetna ni korisna.

Godine 1876. njemački naučenjak Robert Koch (čit.: Koh) dokazao je posve jasno da mikrobi izazivaju bedrenicu (prostrijel, učeno anthrax).

Pokusi sa zaraznim bolestima na životinjama. Cijepljenje zamorca.

To je bolest rogate stoke koja prelazi katkada i na ljude. Još prije Roberta Koha neki naučenjaci, koji su proučavali krv životinja što su bolovale od bedrenice, opazili su u njoj dugačke i debele štapiće. No nije se znalo, da li su to uzročnici te strašne bolesti.

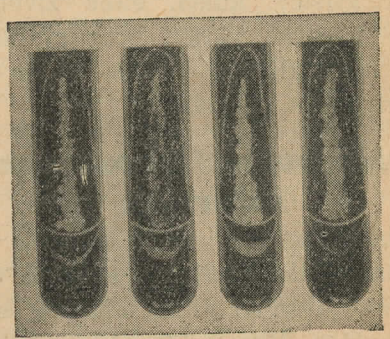
Koh je prenio krv bolesne životinje u krv druge, zdrave životinje, i ona je oboljela od iste bolesti. Poslije je Koh otkrio još neke mikrobe koji prouzrokuju bolest kod ljudi, i to mikrobe kolere i mikrobe sušice. Poslije prvoga otkrića Roberta Koha počeli su sa istraživanjima i drugi naučenjaci i tako su do danas otkriveni mikrobi gotovo svih zaraznih bolesti.

Mi danas poznajemo mikrobe mnogih bolesti . Istina, kod nekih bolesti još ne poznajemo mikroba, ali i za njih znamo da su isto tako posljedica mikroba, samo što još ne znamo kako izgledaju mikrobi tih bolesti. No nema sumnje da će se i ti mikrobi s vremenom iznaći.

Kako naučenjaci proučavaju život mikroba.

Da bi doznali kako mikrobi djeluju u tijelu, ili kakovu bolest izaziva pojedini mikrob, naučenjaci prave razne pokuse sa životinjama.

Da uzmognu proučavati život tih mikroba, iznašli su razne načine kako mogu praviti pokuse sa mikrobima. Najvažniji od njih je umjetno razmnažanje mikroba. Za nj je potrebna vlažna hrana, tama i dovoljna toplina (obično toplina čovječjeg tijela). Najčešće se zato upotrebljava juha od govedine u kojoj se mikrobi vrlo rado šire i brzo razvijaju. To se pravi tako da se u tu pokusnu juhu kapne nekoliko kapi tekućine za koju se sumnja da je zaražena mikrobima na pr. vode, krvi i t. d. U ovakovoj goveđoj juhi, koja je priređena na poseban način,



Skupine mikroba na hranljivom tlu u staklenim posudicama.

mikrobi se brzo razvijaju, ako se ta juha nalazi neko vrijeme u toplini od 37°C. Hranljivo tlo*) za mikrobe može biti i kruto. Na njem se mikrobi razvijaju kao maleni k r u g o v i. Mnoga vrsta mikroba

*) Sve tvari na kojima se razvijaju mikrobi, zovemo hranljivim tlom za mikrobe.

Ruke nečiste — bolesti česte!

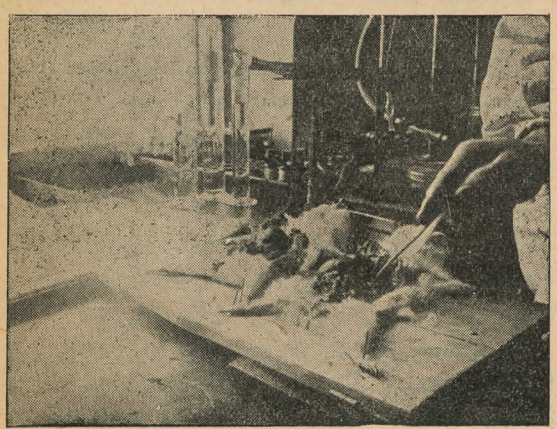
čini krugove posebnog oblika i posebne boje. Na taj način razlikujemo razne vrste mikroba. Danas ima već mnogo načina pomoću kojih se razvijaju mikrobi i pomoću kojih se raspoznava jedna vrsta od druge.

Uzgajajući mikrobe na umjetan način, naučenjaci proučavaju kako mikrobi žive i kako se razvijaju, pa tako pronalaze i sredstva pomoću kojih možemo da ih tamanimo.

Pokusi sa životinjama.

Pokusi sa životinjama — kako rekosmo — čine se, da bi se moglo točno proučiti djelovanje pojedinih vrsta mikroba na čovječje ili na životinjsko tijelo i da tako uzmognemo pronaći način borbe protiv tih mikroba (tj. protiv bolesti koje prouzrokuju mikrobi).

To se radi tako da se sa hranljivoga tla uzmu mikrobi te ih se uštrca životinja-



Ljekar ispituje na rasporenim zamorcima posljedice cijepljenja.

ma pod kožu ili kroz koju žilu u krv. Zatim se motri hoće li te životinje oboljeti. Obično se uzimaju za te pokuse male životinje: miševi, parcovi, kunići, zamorci. Ili se opet pokusi prave tako da se zdravim životinjama uštrcaju pod kožu ili u krv izlučine čovjeka za kojega sumnjamo da ima neku bolest. Uštrcava se n. pr. pljuvačka, mokraća ili krv bolesnika. Često se na taj način otkrije bolest čovjekova, jer životinja za neko vrijeme ugine od bolesti koja joj je uštrcana mokraćom, krvlju ili slinom bolesna čovjeka. Ali svaku ljudsku bolest ne možemo ucijepiti životinjama, jer kod ljudi imade dosta bolesti kojima se životinje ne mogu zaraziti. Ovakove bolesti mnogo je teže proučavati. Pa ipak ni to ne smeta naučenjaka da istraži takovu bolest. Među naučenjacima našlo se i takovih koji su pravili pokuse s raznim bolestima na sebi samima.

Kako dolaze mikrobi u tijelo.

Mikrobi mogu doći u naše tijelo raznim putevima. U glavnom imade p e t p u t e v a, kroz koje ulaze bolesti u čovječje tijelo. *(Vidi sliku na početku knjige.)*

P r v i p u t j e k r o z o z l i j e đ e n u k o ž u. Kako znademo, na našoj koži imade sijaset mikroba. Koža, dok je neozljeđena, ne pušta mikrobe u tijelo. No ako se ubodemo ili porežemo, mikrobima je otvoren put u tijelo, i ako se ne poduzmu potrebne mjere, tj. ako se čovjek odmah ne liječi, može se pojaviti čir, gnojenje i otrovanje krvi. Za otrovanje krvi često puta je dosta posve mala ogrebotina.

Bolesti, dakle, ulaze kroz kožu u naše tijelo:

a) kroz rane (tetanus [rožec], bedrenica);

b) kroz naribanu i nažuljenu kožu (sifilis, čirovi, prištevi, mekani čankir);

c) ubodom raznih kukaca. Tako malariju prenose komarci, a pjegavi tifus uši. Kukac, kada ubode bolesnika, pije njegovu krv u kojoj imade mikroba. Zatim taj kukac ubode zdrava čovjeka, i kroz

Vrela voda i sunce sigurno ništre kužne klice!

onu malu ranicu od uboda prijeđu mikrobi iz kukca u čovjekovu krv (malarija, pjegavac);

d) ugrizom zmijâ i bijesnih životinja (pas, mačka).

Drugi je put kroz usta i to sa zaraženom hranom ili pićem. Tako dolaze u nas mikrobi kolere, tifusa i srdobolje (griže). Takovi se mikrobi nalaze u crijevima bolesnika, izlaze iz njih zajedno sa blatom u golemim količinama. Ako ovakovi bolesnici obavljaju nuždu gdjegod na dvorištu, prva će je kiša isprati i mikrobi će dospjeti u bunar ili u potok, iz kojega piju vodu i zdravi ljudi, koji će zatim oboljeti od iste bolesti, jer će s vodom popiti i mikrobe.

Tako jedan bolesnik, a da toga ni ne zna, može da zarazi hiljade ljudi. Razumljivo je da ljudi koji njeguju bolesnika mogu lako zaraziti svoje ruke i kod jela prenijeti mikrobe u usta i tako se zaraziti.

Muhe često prenose mikrobe na hranu. Tražeći hranu muha sjeda na smeće, na pljuvačku, gnoj i izmetine. Poslije toga muhe sjedaju na šećer, sir, kruh i tako prenesu mikrobe.

Treći je put kojim dolaze u nas mikrobi jeste nos, ako ih ima u zraku, što ga udišemo. Na taj način zaraze se ljudi bolestima kao što su: upala pluća, influenca, kašalj hripavac i sušica. Bolesnici sa kašljem izbacuju iz usta sitne kapljice u kojima se nalazi bezbroj mikroba. Ako takav zaraženi zrak udišu zdravi ljudi, mikrobi ulaze i u njih te prouzrokuju spomenute bolesti.

Četvrti put zaraze jesu donji otvori tijela. Tu ulaze klice kapavca, njemački tripera. Te se klice nalaze u gnoju, koji kapa iz otvora, kad se od kapavca upale. Ako se ti otvori dotaknu dijelova bolesnih od kapavca, uđu na njih klice kapavca, te se upale i zagnoje. Kapavac može da se na prstima prenese u oči. Od njega se oko lako provali i čovjek oćoravi ili oslijepi. Ne idi prstima u oči!

Peti put kojim ulaze bolesti u tijelo jesu oči. Najobičnija bolest koja ulazi u tijelo na oči jeste trahom. Klice očnih bolesti nalaze se u krmelji.

Prema tome, čovjek treba da se čuva svega onoga, što drugi iz svoga tijela izlučuje, bio on vidljivo bolestan ili ne bio. Treba se dakle čuvati:

1. krmelji, jer može da sadrži klice bolesti od kojih se krmelji: kapavca, trahoma i t. d.
2. ispljuvka, jer sadržaje klice bolesti od kojih ljudi kašlju: sušice, španjolke, angine, difterije;
3. Izmeti, jer sadrži klice proljeva, tifusa, griže, kolere i zametke glista i trakavica;
4. mokraće, jer sadrži klice bolesti na bubrezima, vodenog mjehura i mokraćne cijevi, sušice, kapavca, tifusa;
5. gnoja, jer sadrži u sebi klice koje izazivaju gnojenje, klice prišteva, čirova kapavca, rana;
6. krvi, jer sadrži bolesti od kojih klice kolaju po krvi: sifilis, malarija, crni prišt (bedrenica).

Za svaku bolest lijeka ima, kad se lijek na vrijeme uzima!

Otrovno djelovanje mikroba.

Prije se nije znalo kako mikrobi djeluju na ljudsko tijelo i kako mogu sitni stvorovi koje ne možemo prostim okom vidjeti prouzrokovati tako teške bolesti i smrt.

Pokazalo se da mikrobi izlučuju otrove koji tako štetno djeluju na čovječje tijelo. Neki od otrova štetni su samo krvi i razaraju sastavne dijelove krvi, drugi opet truju samo živce ili koji drugi dio našega tijela. Na taj način ti mali stvorovi mogu da prouzrokuju tako teške i raznovrsne bolesti.

Po načinu, kako se bolesti obično šire, razlikujemo tri vrste zaraznih bolesti: 1. kužne bolesti, t. j. one čije se klice šire zrakom, n. pr. plućna kuga, sušica, šarlah; 2. priljepčive bolesti koje se šire dodirom (lijepe se na čovjeka), na pr. sifilis, triper, lišajevi i t. d.; 3. prenošljive bolesti, tj. bolesti koje se prenose posredstvom ruku, jela, posredstvom kukaca ili životinja, na pr. tifus, griža, malarija, pjegavac.

Dinko Šimunović:

Novi župnik.

U selu Trolokvama podigla se prava buna, pa se okupljali i dogovarali što da čine. Pa imali su i rašta. Bila pučina ljeta, suša, nerodica, a zaredale svakojake bolesti: grlobolja, skrlet, ospice i srdobolja, pa govorili da će i kuga. Pokaranje božje, a biće da je sve to radi novog župnika, što je zabacio stare običaje i od crkve se odmetnuo.

I do sada, češće bivalo u njih takova biča, no prijašnji župnik fra Jozo, sveti starac, odmah bi u crkvi sakupio i bolesne i zdrave, onda ih sredao u procesiju, pa i on i oni molili, da bi se utažila srdžba božja. Doduše i onda obolijevali i umirali, ali niti izdaleka, kao toga ljeta: sad muško, sad žensko a sad djetinje zvono povazdan ječalo, te nosili u groblje jedno za drugim, kao da je prispio Sudnji dan.

A novi župnik, kaoti čovjek mlad i nezreo, preporučuje da u crkvu dolaze samo oni, što im u kući nema bolesti, a da bi išli u procesiju neće ni da čuje. A koliko je još drugih stvari činio ovaj bezbožnik, koji ne nosi niti pravo kršćansko ime, nego lutoransko ili rišćansko: morali ga zvati fra Vjeko.

Baš toga strašnoga ljeta, kad je došlo pokaranje božje, on ne da ljubiti ni u križ ni u crkveni prag; iz kamenice iscrpao blagoslovljenu vodu, kako ne bi u nju zamakali ruke i krstili se, pa ne dao prije ukopa ljubiti mrtvaca.

Neznanje je teže nego neimanje!

Uistinu im je tumačio zašto im sve to brani, i spominjao im neka čudnovata imena i neke zapletene razloge, koje oni nisu mogli da razumiju. Prije je bilo sve jednostavnije: Bog šalje zlo kao i dobro, pa se tomu ljudi ne mogu oteti. Ako se bolest prenosi s jednoga na drugo, otkuda je bolest došla na onoga što se razbolio prvi? Jedino molitvom utažuje se srdžba božja i nikako drugačije!...

Tako su mislili, a tako im je govorio i njihov stari župnik fra Jozo, dok ovaj lutoran ne samo što im zabranjuje vršiti stare navike i bogoljubnost, nego je i biskupa molio da ne dolazi.

Baš toga ljeta imao je doći u selo da krizma njihovu dječicu: u drugima je bio, a u njihovu ga eto nema. Pa da ovaj fra Vjeko nije odmetnik božji! Što mu više govore, a on tvrdoglaviji, te uvijek ponavlja, da smo mi krivi što se ovako širi bolest! Eto, dolazili i ljekari, pa što je pomoglo? Da je stari fra Jozo još u nas, ne bi bilo ovakova pomora!

Bunili se i dogovorili, te napokon odlučili da fra Vjeka pođu tužiti biskupu. Izaberu pet najstarijih i najpametnijih ljudi u Trolokvama, koji će da pođu k svetom čovjeku, a bili bi otišli i u samoga Oca Pape, samo da je bliže. I ako je čitavo selo u strahu i žalosti, razveseli se: njihovi ljudi i biskup naučiće fra Vjeka pameti.

Nestrpljivo su očekivali da se vrate njihovi poslanici, da im kažu poruku i da ovaj lutoran pođe iz njihova sela. Čekali su pa i dočekali, a na povratku sve zdravo i živo sjatilo se oko njih da čuju, što je tamo bilo.

Otprilike nasred Trolokava širila se četiri krošnjata oraha, a pod njima ledina, i tu se u svima znatnijim zgodama okupljali seljaci da raspravljaju o svojim poslovima. Dakako samo ljeti, a zimi u prostranoj kući glavara Petra Maloče. On je kao najstariji i vodio poslanstvo, te je prvi i progovorio narodu:

—Braćo, svi znate, da je naš biskup i mudar i svet. Radi toga smo se začudili i nismo se začudili kad smo ušli k njemu. Sve ću vam na tenane kazati!... Kad je čuo da smo iz Trolokava, a već je znao da su amo kužne bolesti, nije nas pustio k sebi prije nego što smo oprali ruke u nekoj vodi što žestoko miriše, onoj istoj, koju su nam ljekar i fra Vjeko davali, da u njoj ruke peremo. Odmah sam znao koja je ura!

Sad su neki zažamorili a neki se i smijali, baš kad je zapadnjak ustalasao lišće na orahovim krošnjama. Tada je nastalo hladnije te okupljeni seljaci i seljakinje odahnuli i otvorili usta da bolje čuju.

— Sveti nas je starac blagoslovio i upitao zašto smo došli. Tako i tako... tužimo se mi, te nabrajamo zulum ovoga fra Vjeka, i sve hvalimo prijašnjega fra Jozu. Sluša on, sluša i smijulji se. Kad smo dogovorili, reče nam, braćo moja, vi ćete se čuditi, ali nam je rekao isto što i fra Vjeko i ljekari! Neka se, dok traje bolest, ne skupljamo ni u crkvi, da ne idemo u procesije, da mrtvace ne ljubimo, pa ni moći, ni križ, te da je škodljivo ako svi ruke u blagoslovljenu vodu umačemo. Jer da su u našem selu kužne bolesti, pa da ne smijemo jedan drugoga ticati, a fra Vjeko da je pametan čovjek i da ga moramo slušati. Tako je rekao biskup, a dodao je još, kako Bog dopušta zlo, ali da je zato ljudima dao razum, kako da se brane od toga zla. A završio je, da slušamo fra Vjeka u svemu i da činimo što ljekari narede, pa da će nas onda i Bog pomoći. Svi se zamislili i potulili,

kao da si ih vodom polio i samo Jakov Mirčeta upita glavara Maloču:

— A znade li biskup i za druge naše nevolje? Jesi li mu i to rekao?

— Pa jesam! Pitao me je zašto se naše selo zove Trolokve. Tada sam mu pripovijedao, kako u nas imadu tri lokve, u kojima blago napajamo, prteninu pe-

remo, a i pijemo iz njih. — A imate li gdje žive vode? pitao nas je biskup. — Ima, rekoh ja, ali je u brdu, daleko. Više od jedne ure hoda!... — Sedmi je smrtni grijeh lijenost!... reče biskup. Pa da je i tri sata, u takovoj nevolji morate nositi vodu sa vrela, a ne piti iz nečistih lokava. Od slabe vode nastaje svaka bolest... Govorio je kao da nije biskup nego ljekar! Reče nam još, da se obratimo Domu narodnog zdravlja, pa će nam iz grada poslati ljude, koji će uz našu pomoć u selu sagraditi vodovod i bunar! A sada, braćo što ćemo?

— A što ćemo drugo nego poslušati biskupa! Mi smo ljudi tvrdoglavi i neizučeni, a naš fra Vjeko i ljekari znadu bolje od nas. Što nam oni kažu, tako će i biti.

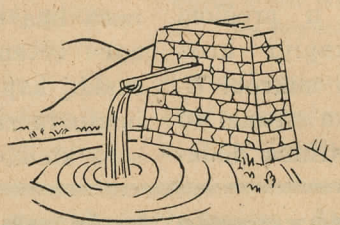
Razišli se kućama, a oni što su biskupu išli, pošli su k fra Vjeku da mu kažu u čemu su zgriješili, te da zamole oproštenje.

Kad su ljekari opet došli u selo, začude se kako u Trolovkama drugačije misle i rade, pa se i oni s većim žarom prihvate posla i zamalo nestade bolješturine. Svi su bili zadovoljni pa i nevjeste što su se navikle nositi živu vodu ća iz Rumina i ako su njihovi ljudi očistili i obzidali sve tri lokve.

Proplakali za mrtvima i zaboravili, jer se radovahu zdravlju što je na rumenim licima treptjelo, pa dječici što se rađala. Zatim nastade ohladica i dugotrajna kiša tmurne jeseni, no u Trolokvama ipak je bilo veselo. Uz ognjište se kupili razgovarajući o pošasti koja je minula, o liječnicima, biskupu i fra Vjeku te ponavljali što su od njih čuli.

—Ništa nije preče od zdravlja! rekoše, a vi žene nosite vodu iz Rumina, dogod ne bude česme u selu, jer iz lokve nećemo više piti, nego ćemo na godinu da sagradimo vodovod, ako Bog da!

Kiša je rominjala, a vatre gorjele, pa srca bijahu spokojna, kao što jedino mogu biti u selu.



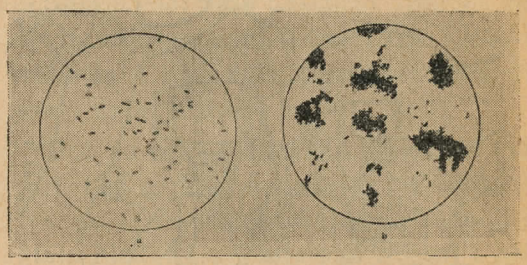
Borba čovječjeg tijela sa zaraznim bolestima.

Kako se naše tijelo vlada prema neželjenim gostima koji dolaze u njega? Da li se ono prepušta na milost i nemilost mikrobima? Pokazalo se da tomu nije tako. Čim štetnici mikrobi uđu u tijelo i počnu svojim otrovom da ga truju, naše tijelo stupa s njima u borbu na život i smrt. Kod toga se naše tijelo služi raznim sredstvima. Da se zaštiti od otrova, tijelo stvara protuotrove. Naše tijelo ne samo da se brani protiv mikroba, već ono prelazi, kao dobar vojskovođa, i u navalu na svoje neprijatelje.

Kemijski rat.

Krv zdrava čovjeka imade tvari koje su mikrobima štetne. Te tvari oslabljuju djelovanje mikroba ili ih ubijaju. Za vrijeme bolesti, u tijelu bolesnika stvaraju se u velikoj količini tvari što su škodljive mikrobima, koji su izazvali bolest. Te tvari možemo da pronađemo u našoj krvi na ovaj način:

Uzmemo od bolesnika nekoliko kapi krvi tako da ga ubodemo iglom u prst, i saberemo tu krv u malu čašicu. Ovako sabrana krv, kako nam je svima poznato, brzo se zgruša; na dnu se skupi njen tamni kruti dio, a gore bistra tekućina. Tu zovemo serum ili sukrvica. Uzmemo li jednu kaplju sa mikrobima tifusa (koje smo pustili da se razmnože na način, kako je to spomenuto u prošlom članku) i pogledamo li tu kaplju kroz mikroskop, opazićemo, da se mikrobi tifusa vrlo živo pokreću na sve strane. No ako toj kapi sa mikrobima tifusa dodamo samo malu kap seruma (sukrvice) bolesnika, koji imade tifus, primijetićemo vrlo zanimljivu promjenu: mikrobi se polagano prestaju gibati, slijepe se i zgrušaju se. Sve to možemo da vidimo vrlo jasno pod mikroskopom.



Klice tifusa (desno zgrušane).

Ako mikrobe tifusa pomiješane sa sukrvicom bolesnika, što je prebolio tifus, ostavimo nekoliko sati na toplini koja je jednaka toplini čovječjega tijela (37° C), svi će mikrobi tifusa uginuti.

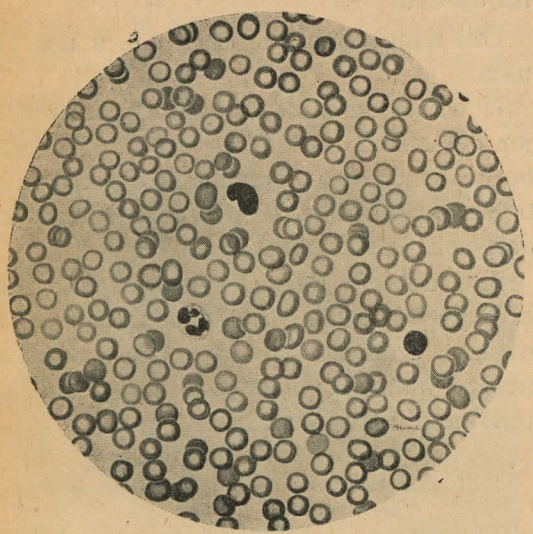
Naše tijelo vodi svojom krvi s mikrobima neku vrstu kemijskoga rata: obadvije strane nastoje da jedna drugu otruje, mikrobi krv, a krv mikrobe.

No često dolazi i do druge vrste borbe između tijela i mikroba. U toj borbi uzimaju naročitoga učešća tako zvana bijela krvna zrnca.

Naši zaštitnici.

Ako uzmemo kaplju krvi i pogledamo je kroz mikroskop, vidjećemo da u sukrvici pliva mnoštvo malenih zrnaca. Zrnaca ima dvije vrste. Jedna se od njih zovu crvena krvna zrnca; njih imade u svakoj kapljи oko 300 milijuna. Ona imaju tu zadaću, da upijaju u plućima u sebe kisik, plin potreban za život tijela,

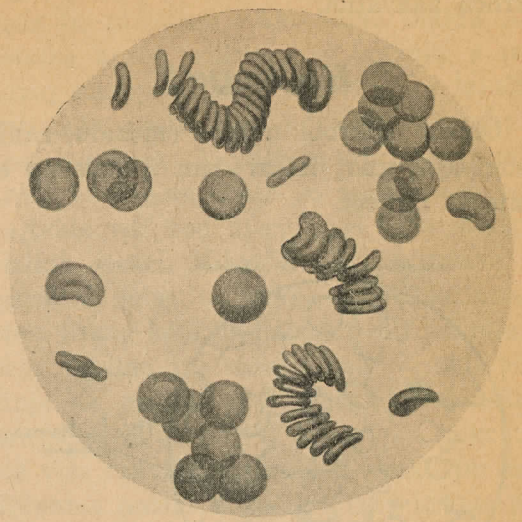
što ga udišemo iz zraka, i da ga raznose po čitavom tijelu. Zrnca druge vrste zovu se bijela krvna zrnca. Njih imade manje, otprilike 300.000 u jednoj kapi krvi. Njihova je zadaća da progutaju sve tijelu škodljive tvari. Ako je potrebno, ta bijela krvna zrnca izlaze iz krvnih žila i prolaze kroz razne dijelove tijela, ili se sakupljaju u velikoj množini na onom mjestu tijela gdje prijeti opasnost. Pokazaćemo na primjeru kako se bijela krvna zrnca bore sa mikrobima. Recimo, da se



Krv pod povećalom. Crvena i bijela krvna zrnca.

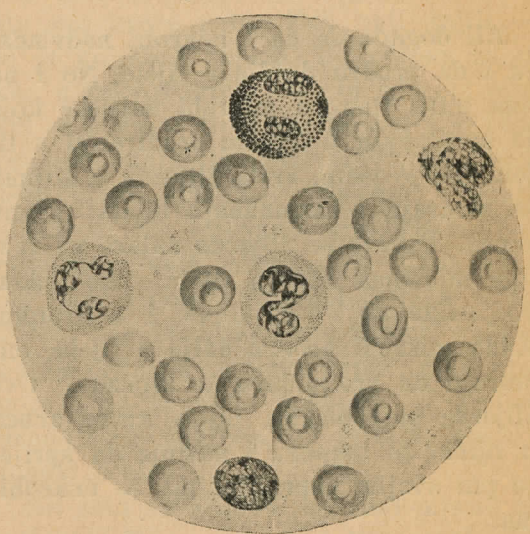
neko kod rada ubo prljavom trijeskom. Mikrobi koji se nalaze na toj trijeski, kad uđu pod kožu, stanu se razmnažati i izlučivati otrove.

Kako će tijelo na to odgovoriti? Na ranjeno mjesto dolazi više krvi, prst pocrveni, otekne i postane topliji. Krv promiva sav dio tijela u kojem su se smjestili mikrobi. Često se događa da mikrobi pogibaju od djelovanja sukrvice koja ih truje. U takovom slučaju bolest brzo prolazi. Međutim ne dešava se uvijek tako. Više puta sukrvica-serum nema dosta protuotrova za mikrobe i oni nastave svoje škodljivo djelovanje u tijelu. Tada izlaze iz krvnih žila bijela krv-



Crvena krvna zrnca vrlo uvećana.

na zrnca. Ona okružuju mikrobe, ne daju im dublje u tijelo i proždiru ih. Jedan dio tih bijelih krvnih zrnaca pogiba



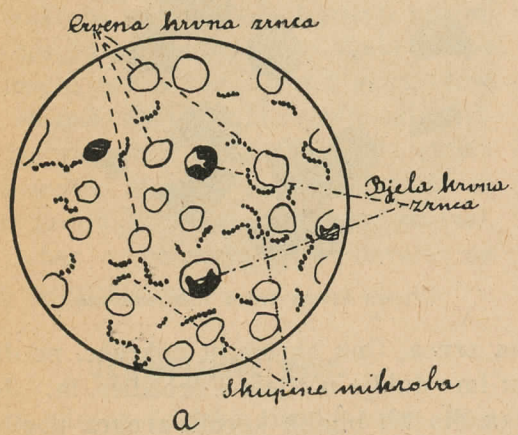
Bijela krvna zrnca (vide se na slici kao tjelešca sa tamnom jezgricom) vrlo uvećana.

u tom boju od mikroba. Ova bijela krvna zrnca zajedno sa mikrobima čine gnoj, koji se skuplja obično na mjestu gdje su

ušli mikrobi u tijelo. U mikroskopu vidi se vrlo lijepo kako se gnoj sastoji od bijelih krvnih zrnaca i mikroba koje su zrnca zahvatila.

Ko koga?

Obično mikrobi u čiru (mozolu, rani) pogibaju, gnoj izlazi van i bolesno se mjesto izliječi.



a

Ali događa se da i mikrobi nadvladaju i da prodru dublje u tijelo. No i na tom putu susreću mikrobi zapreke koje ih sprečavaju u daljem prodiranju u tijelo. To je jedna vrsta žlijezda u kojima se stvaraju i razmnažaju bijela krvna zrnca. Takove se žlijezde nalaze na raznim mjestima našega tijela: oko lakta, pod pazuhom, u grudima i u trbuhu. Kada mikrobi prodru dalje u tijelo, oni moraju da prođu kroz te žlijezde. Ove žlijezde tada oteknu, bijela krvna zrnca u njima se umnože i nastoje da spriječe put svojim neprijateljima — mikrobima.

Kadikad uspije mikrobima da prijeđu i tu zapreku i krv nema više snage da spriječi njihovo dalje širenje po tijelu. Mikrobi ulaze u krv, koja ih u svom toku raznosi žilama po čitavom tijelu. U ovakovim slučajevima nastupa opće zaraženje tijela koje obično svršava smrću zaražena čovjeka. Takova borba zbiva se kod mnogih bolesti. Ishod bolesti zavisi o tome ko će biti jači: da li naše tijelo ili mikrobi.

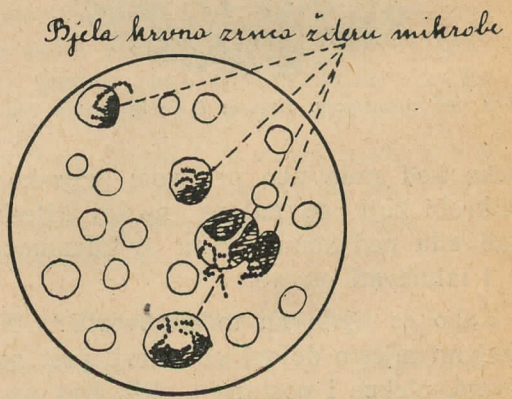
Mikroba ima svagdje.

Borbu s mikrobima moramo voditi uvijek, a ne samo za vrijeme bolesti. Oko nas i u nama samima imade sva sila opasnih mikroba i tijelo mora biti uvijek na oprezu.

Oni nam stalno dolaze u oči, u nos i u usta.

U očima se mikrobi teško zadržavaju, jer oči su uvijek vlažne, pa i tada kada ne plačemo: suze ispiru mikrobe i ostalu nečist iz očiju, a odavle ulaze kroz jedan uski kanal u nos.

Kod disanja udišemo sa zrakom i mikrobe. Oni dolaze u nos, u ždrijelo, u dušnik i dalje sve do pluća. Osobito mnogo mikroba dospijeva u pluća sa prašinom koju udišemo.



b

Naše tijelo nastoji se osloboditi tih mikroba. Zato su naši organi za disanje iznutra presvučeni tankom kožicom pokritom sitnim dlačicama koje se mogu

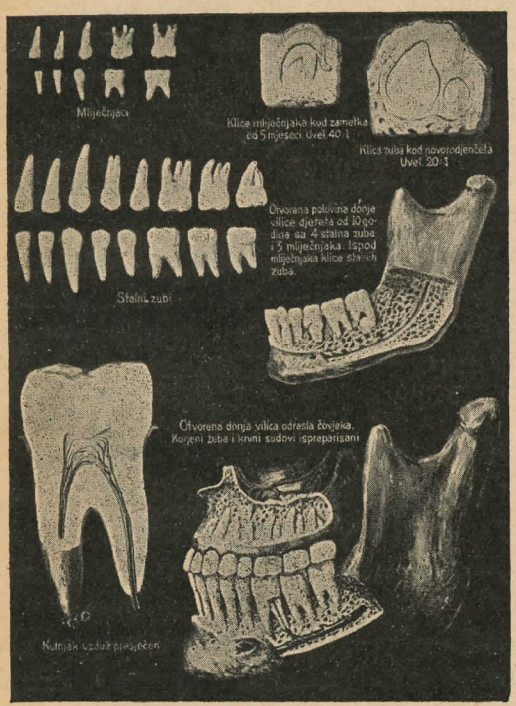
Naše zdravlje je u našim rukama!

vidjeti samo kroz mikroskop. Za te dlačice uhvate se sitna zrnca prašine, koju iskašljujemo iz sebe, Isto se događa sa krupnijim česticama prašine, kad uđu u dijelove, na koje dišemo.

Lakše se zadržavaju mikrobi u ustima. Tamo se u zubima i među njima često zaustavljaju ostaci hrane kojima se mikrobi hrane. Među tim mikrobima ima i škodljivih. Mnogi od njih kvare naše zube.

Mikrobi kvare zube.

U današnje vrijeme imade malo ljudi kojima ne bi bio bar jedan zub pokvaren. Zubi se kvare na ovaj način: Zdrav zub prevučen je bijelom, glatkom i vrlo tvrdom sjajnom prevlakom. Ispod ove bi-



jele prevlake nalazi se kost, a u dubini zuba nalazi se živac i krvne žilice kroz koje se zub hrani. Dok je spoljašnja bijela prevlaka neozlijeđena, ona štiti zub od zaraze, jer kroz nju ne mogu mikrobi u zub. No desi se da ta bijela tvrda prevlaka samo malko napukne. Mikrobi, kojih ima u ustima uvijek, nahrupiće kroz tu pukotinu. Ako tamo naiđu na ostatke hrane, mikrobi se počinju u takovoj sitnoj pukotini razvijati i izlučivati neku vrstu tvari od koje se zubna kost rastvara. Najviše te tvari prave mikrobi od šećera. Zato se zubi kvare ponajčešće već kod djece koja jedu mnogo slatkih stvari. Mikrobi koji se nalaze u pukotini zuba, ne hrane se samo ostacima hrane koja se nalazi u toj pukotini, nego ujedno rastvaraju zub — zub počinje da gnjije. Malo pomalo u zubu se načini šupljina u kojoj se mikrobi još više razvijaju, jer se u ovakovim šupljinama nalazi dosta ostataka hrane, pa mikrobi imadu prilike da se razvijaju u golemoj množini.

Osinje gnijezdo.

Štetnost ovih mikroba nije samo u tom što oni kvare zube. Zub koji gnjili — to je gnijezdo zaraze. U šupljem zubu, kao u kakvoj tvrđavi, sjede mikrobi opasni za čovječji život. Odatle oni više puta prodiru dublje te izazivaju upalu ždrijela, upalu krajnika (anginu), upalu pluća, ili čak otrovanje krvi. Naše tijelo rješava se ovih mikroba na razne načine. Slinom dolaze mikrobi iz usta u želudac. Kad žvačemo i kad pijemo, zubi se uvijek čiste od ostataka hrane, a sa hranom i od mnogih mikroba. U želucu imade malo mikroba, jer ih tamo ubijaju sokovi želuca.

No zato su crijeva pogodno mjesto za mikrobe. Tamo se ostaci hrane vrlo dugo zadržavaju pa se u njima razvijaju goleme količine mikroba. Među mikrobima crijeva ima i takovih koji mogu zaraziti i izazvati upalu crijeva.

Usta bez zuba, mlin bez kamena!

Oružani mir.

Pitanje je, kako je moguće da ostajemo ipak zdravi, iako imademo u sebi toliko opasnih neprijatelja — mikroba koji izazivaju razne bolesti. Zašto se mi ne zarazimo svim tim bolestima? Naše tijelo živi od vremena do vremena s tim nametnicima u miru. Ali to je naoružani mir. Obje strane (i naše tijelo i mikrobi koji se u tijelu nalaze) budno paze jedna na drugu, spremne da svaki čas stupe u borbu.

Mi znamo da krv svakog čovjeka i svake životinje imade u sebi neke tvari koje ubijaju mikrobe. A na najopasnijim mjestima u tijelu postavljeni su čuvari, bijela krvna zrnca, koja sprečavaju mikrobe da prodru dublje u tijelo. Bijela krvna zrnca često izlaze na slobodnu površinu sluznice naših usta i naših crijeva i paze da li prijeti kakova opasnost od mikroba.

Vrag ne spava.

Vidjeli smo da se naše tijelo brani od navale mikroba samo stalnom borbom i neprestanom pripravnošću. Mikrobi čekaju zgodan slučaj da prijedu sve zapreke i uđu dublje u naše tijelo. To im uspijeva onda, ako naše tijelo zbog čega oslabi, pa bilo to makar i na vrlo kratko vrjieme.

Naginjanje zaraznim bolestima i otpornost prema njima.

Ko je imao prilike da motri kakovu pošast (epidemiju), na primjer tifus ili influencu (gripu), mogao je opaziti da svi ljudi ne stradaju jednako od bolesti. Neki teško obole i umiru, drugi prebole bolest lako, a ima ih koji uopće ne obole. Sada ćemo lakše razumjeti tu čudnu pojavu.

P r v o : nisu svi mikrobi, premda spadaju u istu vrstu (n. pr. mikrobi tifusa), jednako otrovni. I već radi toga, ako nekoliko ljudi oboli od iste bolesti, neće tu bolest jednako preboljeti.

D r u g o : svako tijelo nema sposobnosti da se dobro obrani od mikroba koji su došli u tijelo. Krv svakoga zdravoga čovjeka sadrži zaštitne tvari; više puta imade tih zaštitnih tvari toliko, da mogu ubiti sve mikrobe koji uđu u tijelo. U takovom slučaju čovjek neće oboljeti, ma se i zarazio bolešću. U drugom slučaju čovjek oboli, ali njegovo tijelo brzo pripravi zaštitne tvari i protuotrove, i njegova bijela krvna zrnca uspiju da brzo obrane tijelo od mikroba. Takav čovjek ozdravi lako. No ima mnogo ljudi čiji se organizam teško bori protiv mikroba — u takvom slučaju bolest se svrši pobjedom mikroba. Oni nadvladaju tijelo i čovjek umre.

Ako se čovjek lako zarazi kakovom bolešću i lako oboli, velimo da naginje toj bolesti.

Ako pak čovjek ima mnogo prilike da se kojom bolešću zarazi pa ipak ostane zdrav, velimo, da on ne naginje toj bolesti, da je prema njoj otporan.

Prirodna otpornost.

Imade bolesti kojima naginju gotovo svi ljudi. To su: malarija, ospice, kozice, influenca. Ima opet bolesti kojima svi ljudi ne naginju.

Tako se često događa da u vrijeme velikih pošasti (zaraza, epidemija) mnogi ljudi ne obole, iako dolaze mnogo u doticaj sa bolesnicima, pa prema tome imaju dosta prilike da se zaraze. Ima ih koji od rođenja pokazuju izvjesnu otpornost prema nekim bolestima.

Bolest na konju dolazi, a na pužu odlazi!

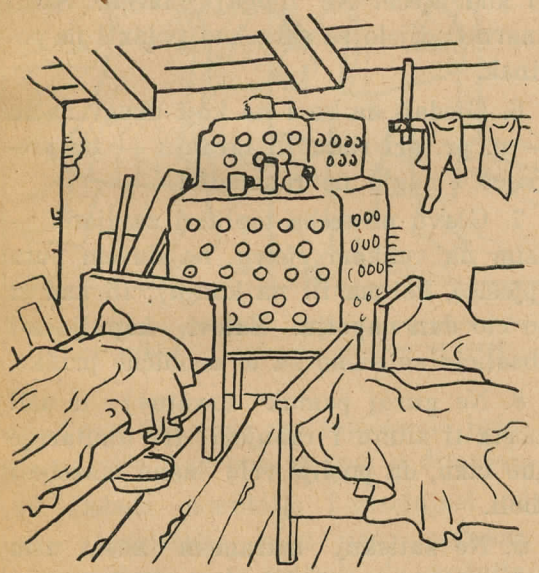
Što je uzrokom da ljudi naginju bolestima?

Čovjek koji je od prirode otporan može tu otpornost da izgubi. Sve što slabi naše tijelo, kao glad, studen, alkoholna pića (vino, pivo, rakija), preteški rad, druge bolesti, sve to čini da čovjek više naginje bolestima.

Zato, za vrijeme rata, kad se pojave siromaštvo i bijeda, imade mnogo zaraznih bolesti. To isto vrijedi i za glad, kada otporna snaga tijela zbog gladovanja malakše i mikrobi preuzmu maha u oslabljenom tijelu.

Bijeda i neznanje.

Ko se slabo hrani, ko odviše i predugo radi, ko živi u vlažnoj, tamnoj ili tijesnoj sobi prije će oboljeti. Zarazne bolesti su bolesti bijede, glada i rata. Isto su tako neznanje i neupućenost prijatelji



Neuredna soba — leglo bolesti.

zaraznih bolesti. Ko manje zna o zaraznim bolestima, manje se čuva i lakše se zarazi.

Brzo ohlađenje tijela.

Često ljudi obole poslije jake nahlade. Upala pluća, influenca, reumatizam obično nastupaju poslije nahlađe.

Prije se mislilo da nahlada izaziva sama po sebi bolest. To je netačno. Sve te bolesti mogu nastati i bez nahlade. Pravi su njihovi uzroci mikrobi, a nahlada samo pomaže mikrobima u borbi s našim tijelom. Kada se čovjek nahladi, tijelo mu slabi, otporna snaga tijela pada, a isto tako pada jakost onih tvari koje naše tijelo ima za obranu protiv mikroba. Mikrobi upale pluća mogu biti u nama vrlo dugo bez ikakove opasnosti za nas. Ali ako se nahladimo, ti će mikrobi za vrijeme, dok je naše tijelo slabo, prodrijeti u pluća i izazvati upalu.

Pijanstvo.

Vino i rakija ubijaju naše sile i pomažu mikrobima da nadvladaju naše tijelo. Poznato je da pijanci vrlo često obole od sušice. No ima i drugih bolesti od kojih pijanica prije oboli, nego trezvenjak.

Trudnoća žena i porođaj.

Za ženu je vrijeme poslije porođaja vrlo opasno. Njezino tijelo, koje je oslabljeno porođajem, nije radi boli i gubitka krvi tako otporno kao kod drugih, i takove su žene vrlo često žrtve raznih zaraznih bolesti. Zato trebaju poslije porođaja naročito čuvati svoje zdravlje.

Otpornost prema bolesti kad se je preboli.

Ima bolesti prema kojima, ako ih preboli, može čovjek da postane otporan za čitav život. Ljudi koji su kao djeca preboljeli škrlet (šarlah), ospice ili kozice jedva će još jedanput oboljeti od tih bolesti i u prilikama u kojima bi drugi dobili te bolesti.

Nema zdravlja i imanja, koje ne propada, ako se ne gleda!

Bijela krvna zrnca i drugi dijelovi našega tijela koji su jedanput izdržali borbu protiv mikroba, ojačali su u toj borbi i, kod nove zaraze, oni lako svladaju te mikrobe.

Ali, nažalost, sve zarazne bolesti nemaju takovog djelovanja. Ima zaraznih bolesti, kao što su difterija i upala pluće, od kojih čovjek može oboljeti po više puta.

Dr. Milan Jovanović-Batut:

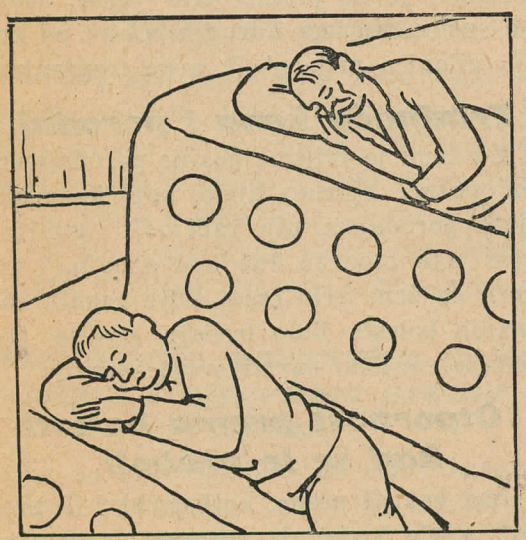
Da ne nazebeš.

»Jezik zime je oštar, ali pomaže isto onako, kao i jezik istine.«
Prof. dr. M. Rubner.

»Ne boj se hladnoće, nego nazeba.«
Dr. Pascol.

1. Nazeb nije bolest, ali može bolest izazvati. On je upravo posrednik mnogim bolestima — naročito zaraznim. Pa zato ga se valja čuvati.

2. Čovjek upravo i ne nazebe od zime, nego od prijeke promjene u toploti, ako na to nije svikao. Ili se, dakle, cijelog vijeka kloni takih prijekih promjena —



Izvor prehlade jeste spavanje kraj tople peći i u toploj sobi.

a to bi bilo vrlo teško — ili se na njih već zarana (iz djetinjstva!) navikavaj, da ti poslije ne bi mogle nauditi.

3. Izbaci — prije svega — željeznu (limenu, plehanu) peć iz svoje kuće! Ko ti nju hvali, nije ti prijatelj.

4. Ne loži toliko, da se od vrućine i zapare moraš braniti — hladiti i »razoziuriti« — kao što to obično kod tebe biva. Ne čvari se ukraj ognja (vatre) ili ukraj založene peći!

5. Ne sjedi u zagrijanom prostoru pod šubarom ili u toplim haljinama, nego ih skini! Zato udesi gornje haljine tako, da se lako svlače i oblače! Naročito pazi na to kod djece! Ne lijegaj obučen. Skini dnevno odijelo sa sebe kad polaziš na počinak.

6. Gledaj, da se i na koji drugi način — n. pr. pri radu ili igranju — ne pregriješ i naglo ne rashladiš!

7. Glavu ne treba topliti i zavijati — osim na velikom vjetru, na dužem putu (pješice, kolima ili na konju), ili kad si po cio dan napolju. Šalovi, kapuljače i »bašlici« su samo za te neobične prilike.

8. Ne guraj pamuk (»vatu«) u uši! Smeta ti sluhu i raznježi ti unutarnje uho tako, da poslije vrlo lasno nazebe i oboli.

9. Ne zatiskuj maramom nos i usta »od zime«, nego slobodno diši! Samo pazi da se ne »zadahćeš«, nego da uvijek na nos dišeš!

10. Najviše je kašljavih, krkljavih i promuklih među onima koji vrat zavija-

ju i tople. Zato bi veliko dobro učinio, ko bi našeg seljaka od toga odučio. Jeste tu najtanji, ali i najslabiji.

11. Kad navali baš jaka zima ili hladan oštar vjetar, mogu se vrat i uši i toplom ogrlicom zakloniti. Ona je već i zato podesnija, što se lasno može čas dići čas spustiti — kako je kad potreba.

12. Topli pleća i grudi kad ideš na zimu. Topla haljina na plećima je kao topao krov na kući, ili dobar kapak na peći. Čuva tijelo, da mu toplota ne izdušuje na više, kao ono iz peći u dimnjak.

13. Debele pamuklije i grudnjaci od krzna (kožuščići) nisu zato podesni, što se mahom nose odmah do košulje, dakle ispod drugog odijela, pa ih obično po cio dan ne skidamo ma sjedili i u toploti. Tako se u njima često oznojimo (zapotimo) i zaparimo, pa tom prilikom i ozebemo.

14. Isječene (»dekoltovane«) plesne haljine naših varoškinja taman su tako udešene, da se u njima lasno nazebe. Koliko je njih zato igranku (ples) glavom platilo!

15. Seljanke su opet s nogu nezaštićene. Košulja i »skuti« otvoreni, a gaćica ne nose, pa im krilo, trbuh i krstine zebu.

16. A baš noge valja topliti! Stoga se zimi nose tople, visoke čarape, nazuvci, vuneni obojci i pouzdana obuća. Plitke cipele i providne (išupljikane) čarape varoškinja nisu za zimu.

17. Kaljače su samo za blato i hlapavicu — da čuvaju od vlage, a ne od zime. Kad je suho, one su nepotrebne, a gdjekada baš i štetne. U njima se noga zapari naročito, kad ih ni u zagrijanom prostoru ne skidamo.

Kako nastaje prehlada.

Mokrina i zima na vjetru donose prehladu!

Ne izlazi iz topla kreveta bos i neodjeven na zimu!

Rakija još nikoga nije očuvala od prehlade!

Čuvajte djecu od prehlade! Ne šaljite ih po nevremenu bose napolje!

Sjeti se zdravlja dok ga ne izgubiš!

18. Opanak je slaba obrana od zime. Nahvata mnogo snijega i vlage, pa se onda noga u njemu ukvasi. A znaš kako i sam kažeš: »Bolje je i bos ići, nego u mokrim obojcima.« I ovo naš narod mudro veli: »Čizma glavu čuva, a šubara je kvari«.

19. Još lakše ćeš s nogu nazepsti, ako u mokrim obojcima poduže mirno sjediš.

Sjeti se samo, kako ti se tek tom prilikom noge ohlade! Osjećaš ih kao dvije grude leda, a i cijelim tijelom »prolazi ti jeza« (»izlazi zima iz tebe«).

20. Ne stoj, ne sjedi i ne lijezi zimi napolju nego se kreći: — hodaj, potskakuj, trči i življe radi i t. d.! Ako baš moraš miran biti, utopli se što bolje možeš! I sam veliš: »Aljinica — zavjetrica; kaba-

Žene perući rublje na potoku smoče se, ozebu i tako navuku na se tešku prehladu.

nica — drijemavica; opaklija — spavalija... i na ledu i na snijegu, i u dolu i na brijegu.«

21. Najlakše ozebe ko »bos i go« iz tople postelje i pregrijane sobe na vjetar i zimu, mraz i vijavicu izađe. Mnogi seljak plati to svoje junaštvo svojim zdravljem i po gdjekada i životom.

22. Vara se ko misli, da piće (rakija, vino, pivo, »grije«. Naprotiv: i najjače alkoholno piće (rum, konjak) u stvari rashlađuje i obara tjelesnu toplotu. Čuvaj se, dakle, pića — naročito rakije — baš onda, kad moraš kud po cići zimi hoditi.

23. Da prema zimi očvrsneš i ojačaš, peri se svaki dan hladnom vodom. »Od hladne vode rumeno lice«.

24. Ko se navikne, da svaki dan — ma i po najvećoj zimi — bar po jedan sat napolju provede, taj neće znati što je nazeb. I na promaju (propuh, »cug«) se čovjek može naučiti.

25. Ima ljudi »mekih i zimogroznih«, a ima ih opet, koji zimu dobro podnose. Jedri punokrvni, rumeni a gojazni ljudi obično nisu »ozebličine«, a mršavi i blijedi lakše ozebu.

26. I navika čini mnogo. Ali i to ima svojih granica. Seljak koji o Jovanovskoj mećavi u gaćama na pazar dođe, skupo to plati — ako ničim drugim, ono bar svojom snagom. A kuća, koja se za svoga đaka ne postara, nego ga i o sv. Nikoli bosa u školu šalje, ubrzo će se zatrti.

27. Griješe i oni, koji se drže poslovice: »Do Duha*) nikud bez kožuha«. Odijevaj se prema vremenu, a ne prema kalendaru.

28. S proljeća se može i u sobi ozepsti. Napolju otopli, a u zatvorenim prostori-

*) Tj. do Duhova (Trojičina-dne).

Dužina vjeka zavisi od samog čovjeka!

jama (sobama, vajatima) hladno — naročito pored hladnih i vlažnih zidova. Pa

Ne lijegaj na vlažnu zemlju.

jeza nas uhvati, ako se u takim prostorima duže zadržimo.

29. Naš seljak ozebe s proljeća i u polju na radu. Oznojen i ugrijan legne na hladnu i vlažnu zemlju ili u rosnu travu, pa tako umoran i zaspi. Kad se probudi a njega steglo ... sapelo ... poduprlo ... kao da ga je nešto »prostrijelilo«.

30. S jeseni su lanže i hlapavice opasne. Hladne jesenje kiše i susnježice prodiru — rekao bi čovjek — u samu srž kostiju — naročito kad se udruže s vjetrom. Njih se valja čuvati. »Nema zime bez vjetra«.

31. Crnogorci vele: »U ljeto nosi struku, a zimi kako ti drago«, pa imaju donekle i pravo. U vrletnim i planinskim krajevima dešavaju se počešće prijeke mijene u vremenu, pa se za njih valja unaprijed spremiti.

32. Vele i po drugim našim krajevima: »Zimi hljeba, ljeti haljine« (...na put spremi), ko nosi, ne prosi«.

Tok zaraznih bolesti.

Zaraznih bolesti imade vrlo mnogo, a tok svake je različit. No sve su te bolesti u mnogom jedna drugoj slične. U prve dane bolesti ne može, često, ni vrlo iskusan liječnik utvrditi, o kojoj se bolesti radi.

Skriveni (uzrok) bolesti.

Ako se ko zarazi mikrobima neke bolesti, on ne oboli odmah. Od dana, kada se čovjek zarazi tj. od onoga vremena, kada su mikrobi bolesti ušli u tijelo čovjeka pa do početka bolesti, tj. do onoga vremena, kada čovjek osjeti da je bolestan, prođe izvjesno vrijeme — dulje ili kraće — već prema tome o kakovoj se bolesti radi. Kod pjegavog tifusa taj je rok 11 dana, kod trbušnog tifusa 2—3 nedjelje, kod kolere 1—4 dana. To se vrijeme naziva sakriveni rok bolesti, jer se u to vrijeme bolest nalazi u tijelu, ali je još sakrivena.

To se događa zato, što je u tijelo čovjeka, koji se zarazio nekom bolešću, ušao malen broj mikroba, koji ne mogu odmah da naškode tijelu. Mikrobima treba izvjesno vrijeme, da se u tijelu razmnože i izluče svoje otrove. Kada taj rok prođe, bolest može da se pojavi odjedared i vrlo žestoko.

Ko zdravlje voli — rijetko oboli!

Početak bolesti.

Čovjeka, koji je posve zdrav, uhvati odjedanput tresavica (zimica), više puta tako jaka da se sav trese. Bolesnik se zamata i pokriva jastucima, ali se ne može nikako ugrijati. Zatim nastupe silna vrućina, glavobolja i boli u zglobovima.

Tako počinju neke bolesti, kao kozice i upala pluća.

Druge opet bolesti počinju posve polagano, tako da bolesnici ne mogu tačno da utvrde, kada je zapravo bolest počela: u prve dane boli malo glava, bolesnik ima laku vrućinu, nema volje da jede, ali još je uvijek na nogama, čak i radi. To su prvi znakovi bolesti.

Ali malo po malo uzima bolest maha: glavobolja i vrućina postaju sve jače, dok bolesnik na koncu ne legne u krevet.

Vrućina.

Vrućina kod bolesti često dolazi do 40° C i više (kod zdravog čovjeka toplina tijela ne prelazi 37.2° C).

U prijašnja su vremena mislili da je vrućina tijelu uvijek škodljiva i nastojali su da je svakako snize. Ali to nije ispravno.

Za vrijeme bolesti vrši se u našem tijelu velik rad. Tijelo se bori protiv mikroba, koji su u nj prodrli, svim silama. Naglo se proizvode zaštitna sredstva. Bijela krvna zrnca jače se razmnažaju i žure se na mjesto kuda su prodrli mikrobi. Veliku ulogu u toj borbi sa bolestima ima slezena. Ona leži u trbušnoj šupljini, s lijeve strane. Kod mnogih bolesti slezena polagano naraste tako da je liječnik može sasvim lijepo napipati ispod rebrenoga luka. Ima bolesti (malarija) kod kojih slezena može da naraste tako da je liječnik osjeti pod prstima veliku kao glavu djeteta.

I bubrezi imadu za vrijeme bolesti znatnu ulogu, jer kroz njih prolaze sve otrovne česti koje se za vrijeme bolesti saberu u tijelu. Bubrezi imadu zadaću, da iz našega tijela uklone te otrovne česti. Zato se često događa, da kod zaraznih bolesti obole bubrezi.

Kraj tog pojačanog rada tijela za vrijeme bolesti, nastaje visoka vrućina. Zato i ne treba nastojati, da se toplina tijela za vrijeme bolesti snizi. Kod staraca i slabih ljudi nije vrućina za vrijeme bolesti dosta visoka. To je loš znak: ovakovi bolesnici obično nastradaju. Istina je, da suviše visoka vrućina (41°C ili čak 42°C) isto može da naškodi tijelu. U takovim slučajevima treba preduzeti mjere, da se vrućina tijela smanji. Vrućina se najbolje snizuje čestim hladnim oblozima.

Bolesti nagle (akutne) i dugotrajne (kronične).

Većina zaraznih bolesti ne vuče se dugo: nekoliko dana ili najviše nekoliko nedjelja. Borba između mikroba i tijela vodi se odlučno na život i smrt i čitava se stvar svršava brzo: bolesnik ili ozdravi ili umre, prema tomu, da li tijelo svlada mikrobe ili ovi uzmu maha i svladaju sve zaštitne sile tijela. Ovakove bolesti zovemo nagle ili akutne bolesti.

Ali dešava se, da niti mogu mikrobi da savladaju tijelo, niti ima tijelo dovoljno snage, da svlada mikrobe. U takvom slučaju može bolest da potraje vrlo dugo; može trajati i čitave godine, kao n. pr. sušica ili malarija. Ovakove bolesti zovemo: dugotrajne ili kronične bolesti.

Komplikacije bolesti.

Često se zaraznoj bolesti pridruže i razna druga oboljenja n. pr. upala pluća, upala mozgovne opne i druge bolesti. To se događa s razloga što se mikrobi bolesti, premda otruju svojim otrovom čitavo tijelo, obično zaustavljaju samo na jednom mjestu u tijelu. Tako se mikrobi trbušnoga tifusa i kolere skupljaju, u prvom redu, u crijevima, mikrobi škrleti u grlu.

Na ovim mjestima vodi se glavna borba između mikroba bolesti i otpornih sila tijela. Ali s toga glavnoga fronta mikrobi mogu da prijeđu i na druga mjesta: u srce, pluća, bubrege i da tamo izazovu upale. Takovu pojavu, kad se zaraznoj bolesti naknadno pridruži i koja druga bolest, zovemo komplikacija.

Udarac u leđa.

Uzrok tim komplikacijama ne treba da budu oni mikrobi, koji su izazvali glavnu bolest. Mi sada znademo kako u ustima i crijevima svakoga čovjeka ima sva sila škodljivih mikroba.

Za vrijeme teške bolesti, kada tijelo bolesnika oslabi u borbi s mikrobima, mikrobi koji se nalaze u ustima i crijevima dolaze u pomoć neprijatelju čovjeka, tj. mikrobima koji su izazvali glavnu bolest, i tako zajednički zadavaju novi udarac oslabljenom tijelu. Iz usta i iz ždrijela prodiru mikrobi u uho, u pluća ili u druge dijelove tijela te izazivaju razne upale. Tako dolazi kod škrleta, do upale uha ili do upale bubrega.

Zato se događa, da se bolesnik oporavi od glavne bolesti, a podlegne bolesti, koja se pojavila naknadno.

Ako se bolesnik pravilno njeguje, mogu se često puta ove komplikacije izbjeći.

Hoće li bolesnik umrijeti ili će ostati živ?

To zavisi u prvom redu o tome, da li njegova krv i drugi dijelovi tijela dobro vrše svoj obrambeni rad.

Ne radi se o tom ima li čovjek jače mišiće ili čvršće kosti, već o tom čije tijelo bolje izrađuje zaštitna sredstva; čija bijela krvna zrnca bolje rade, čiji su nutarnji organi izdržljiviji.

Tok bolesti zavisi također o množini i otrovnosti mikroba, koji su prodrli u naše tijelo.

Dr. Jovanović-Batut:

Bože zdravlja.

»Ništa nije tako skupo kao bolovanje i nikakav novac ne nosi toliko, koliko onaj, što ga utrošimo oko unapređenja svoga zdravlja: — jer time unapređujemo svoju radnu snagu«. **Parkes.**

»O, blagosloveno zdravlje! Ti više vrijediš nego sve zlato; više nego sva blaga ovoga svijeta. Ko tebe ima, tome preostaje malo da želi; a ko je tako nesrećan, da je u tebi oskudan, oskudan je u svačemu«. **Sterne.**

Ako ne znaš šta je zdravlje, reći će ti bolesnik. Tek kad ga izgubiš, osjetiš šta ti je vrijedilo. — Pitali bogataša: »Gdje ti je blago?« — »U gvozdenom sanduku«. — »A gdje je tvoje?« — upitaće on siromaha. — »U mojim rukama«. — »Dakle je tvoje i ljepše i pouzdanije«.

I istina je!... »Bolje je biti zdrav ratar, nego bolestan car«. Ako iko, barem ratar mora priznati, da mu je zdravlje najpreče. Svakom radniku je to temelj,

Gdje nema svjetila, ima bljedila!

a težaku ponajprije. To mu je najpouzdaniji imetak. Bez njega mu nema radne snage i izdržljivosti, a bez toga mu opet nema napretka.

Slabu i bolježljivu mučno je napredovati. Tä »nejačica i pravdu gubi«. Bez snažnih mišica nema ti prave zaštite ni odbrane ni kući ni imanju.

Na nevolji je i samohran i inokosan. »Zlo junaku u bratstvu nejaku, a još gore kad nikoga nema«.

»Što su strijele u ruci jakome, to su sinovi mladi. Blago čovjeku, koji je njima napunio tul svoj. Neće se osramotiti, kad se stane razgovarati sa neprijateljima na vratima«. (Psalam Davidov 127; 4; 5.)

Pa i otadžbina traži jedre i snažne mišice i izdržljive sinove, a slabunjavci i mekušci slabo će joj pomoći. Ko će se oduprijeti najezdi naših neprijatelja, ako nam sinovi budu slabi i kržljavi? Ko će je braniti, a ko za nju ginuti, ako bude malo onih, koji su dorasli do muške snage — do »puške i koplja bojna«. Biće kao ono u pjesmi:

»Dojčin bio pa se razbolio;
Bio Duka, pa ga boli ruka.
Mujo umro, Bojčić obolio,
Sam Alija vojevat ne more.«

Ali i da ne misliš dalje nego samo na sebe; da i ne moraš svojom snagom zapinjati, nego da ti se baš odnekud iznenada kako bogatstvo prevali: — opet moraš priznati, da ti je zdravlje najpreče. Možeš li bolestan uživati, sve da je pola svijeta tvoje? A ako ne možeš, šta ti vrijedi što ga imaš? Baš onda si bijedan i nesrećan, jer ćeš pored tolikog blaga željeti i svakome zavidjeti.

»Bolesnik malo jede, ali mnogo troši«... A koliko još izdangubi i on i oni oko njega? Računaj samo kako ti je, kad te bolest svali, a toliki poslovi stoje i čekaju!

Pa moraš i na to pomišljati. Zdravlje se časom izgubi, a teško i sporo povraća — naročito kod seljaka. Varošaninu je i bolovati lakše: — sve mu je pri ruci. A šta ćeš ti, jado, ako te bolest pritisne!? Koliko tebe staje i dangube i troška; i muke i nevolje, dok dođeš do ljekara; dok nabaviš lijek i druge potrebe i — sve ako si i imućan da možeš to podnijeti? Pa zato se ti teško i nakanjuješ da ljekara u pomoć zoveš, te ga mahom kasno potražiš.

Ali prosta bila po sto puta i smrt prema drugoj nesreći, koju bolest može kući donijeti! Ima li veće nevolje, nego kad čeljade iza bolesti ostane gluho, nijemo, slijepo, uzeto, kljasto, bogaljasto ili nakazno?! Ko će njega hraniti i braniti i šta mu vrijedi goli život, kad je mimo drugi svijet?!

»Blago na blago, a rđa na rđu...« Ko pološа tjelesnim zdravljem, izgubi se i po ćudi i po naravi, pa najposlije i po pameti. Ako ništa drugo, on se »prozli«. Znaš kako kažu: »U bolesna čovjeka ni molitva zdrava!«

Pazi, dakle, na svoje tijelo i na svoje zdravlje. Nemoj ga potcjenjivati i u ludo trošiti kao što si mahom dosada činio. Jer ako i dalje ovako ostane, ne nadaj se dobru. Niti ćeš sam napredovati, niti ćeš dobar podmladak izvesti.

»Slab podmladak, gotov nazadak...« Na kržljavo i bolježljivo svaka se bolest lako navrze. »Gdje je tanko, tu se i kida«, a »Na zlo proso malo s' slane hoće...« Opašće, propašće.

Usta bez zuba, mlin bez kamena!

Opašće i propašće tim prije, što je na njega navalilo čitavo jato raznih bolesti, među kojima su najstrašnije jektika (sušica) i vrenga (sifilis). Ako ga i ne satru, da ga baš sa lica zemlje sasvijem nestane, ali će ga polako trovati i podgrizati, te od zdrava i čila plemena i soja učiniti mrlutinu i bogalja.

Brani se; ne daj se, rode moj!

Liječenje zaraznih bolesti.

Kako su liječili u staro vrijeme.

Od davnine ljudi su tražili sredstva kojima bi se moglo izliječiti zarazne bolesti. Ali kako su uzroci bolesti bili nepoznati, to je bilo vrlo teško tražiti sredstva protiv bolesti. Radilo se to više nagađanjem.

Odjeća sredovječnog liječnika za kužne bolesti.

Ljudi su kušali davati bolesniku svakovrsne trave i soli, ne bi li mu to pomoglo. Vrlo je rijetko uspjelo slučajno pronaći kakovo sredstvo koje bi pomagalo.

Kako se danas pronalaze lijekovi.

Ali otkako su pronađeni pravi uzročnici zaraznih bolesti — mikrobi — ne traže se sredstva protiv bolesti više nagađanjem, nego se traže otvorenim očima, na osnovi poznavanja uzročnika bolesti.

Od toga vremena naučenjaci neumorno traže sredstva koja ubijaju škodljive mikrobe. Takovih je sredstava nađeno vrlo mnogo.

Kad bi se svako sredstvo koje ubija mikrobe moglo upotrijebiti kao lijek protiv bolesti, posao bi bio vrlo lak. No neprilika je u tome, što ta sredstva u većini slučajeva ne ubijaju samo mikrobe nego ujedno škode i našem tijelu. Tim se sredstvima namaže koža ili se ona ubrizgaju u kožu ili u krv, ali samo u vrlo malenim količinama koje nisu dovoljne da se utamane svi mikrobi.

Jasno je, da treba tražiti takova sredstva koja bi uništavala mikrobe, a ne bi škodila našemu tijelu. Naučenjacima je već uspjelo da nađu nekoliko lijekova

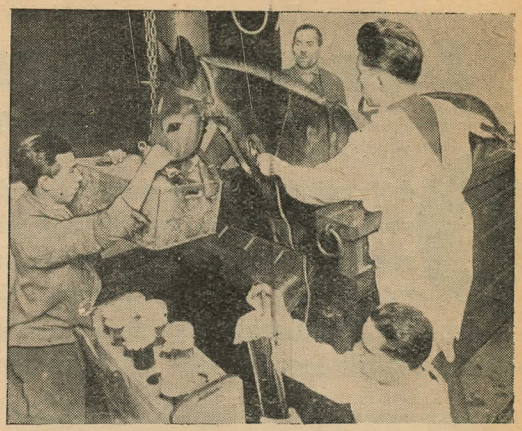
koji ubijaju mikrobe a ne škode tijelu. Tako znamo za lijek protiv sifilisa i povratnog tifusa. Jedan od vrlo starih ovakovih lijekova jeste kinin koji se uspješno upotrebljava protiv malarije.

Ali je nauka pošla i drugim putem da iznađe sredstva za liječenje. Znamo, da tijelo čovjeka ili životinje, koje je zaraženo nekom bolesti, izlučuje izvjesne tvari koje ubijaju mikrobe i osujećuju njihovo otrovno djelovanje. Pita se: ne bi li se moglo dobiti te tvari iz tijela životinje i njima liječiti bolesnika. Jednom njemačkom naučenjaku uspjelo je riješiti i to pitanje. On je na taj način otkrio lijek protiv difterije.

Serumi.

Mi smo već spomenuli kako se u današnje vrijeme na umjetan način razmnažaju mikrobi, da bi se mogao proučiti njihov život. Mikrobi, koji izazivaju bilo koju bolest, izlučuju izvjesne otrove. Ako se ovakovi mikrobi uzgajaju u juhi ili kakovom drugom hranljivom tlu, oni izlučuju otrove kao da su u čovječjem tijelu. To se isto događa sa mikrobima difterije, koje zovemo bacili, jer imadu oblik štapića. Spomenuti njemački naučenjak došavši na taj način do otrovâ, koje izlučuju ovakovi uzročnici difterije, uštrcao ih je pod kožu konjima. Ako se konju ubrizga mala količina toga otrova, on neće zbog toga uginuti, ali će se u njegovoj krvi pojaviti protuotrovi za difteriju, upravo kao i kod čovjeka koji je obolio od difterije. Kad se u krvi njegovoj sakupilo nešto protuotrova, uštrca se još nekoliko puta otrov bacila difterije, ali uvijek u sve većoj količini. Tako se u krvi konja sakupi vrlo mnogo protuotrova protiv difterije.

Ako se ovakovom konju pusti krv (1 do 2 litre) i ostavi da se staloži, ostaće odozgo žuta tekućina (sukrvica) koja je puna tih protuotrova za difterični otrov. Ovu sukrvicu zovemo serum.



Ljekari vade cijepljenom konju krv iz vratne žile, te je sabiru kroz cijev u posudu. Kada krv neko vrijeme stoji, odijeli se sukrvica. To je serum.

Ubrizgamo li malo te tekućine pod kožu ili u mišice djeteta, koje je dobilo difteriju, to će ti protuotrovi odmah djelovati protiv otrova i dijete će lakše ozdraviti.

Ali, ako želimo da pomognemo bolesniku na ovaj način, treba da to učinimo odmah u početku bolesti, dok tijelo nije još posve iznemoglo od mikroba i njihovih otrova. Inače ne može ni serum ništa da koristi. Na ovaj način dobivaju se sada serumi za liječenje difterije, tetanusa (zlog grča, rošca), griže i nekih drugih bolesti.

Drugi lijekovi.

Kod zaraznih bolesti daju se i drugi lijekovi. No ti lijekovi uopće ne ubijaju mikrobe te ne mogu da unište glavne uzročnike bolesti. Oni, ponekad, pomažu da se ojačaju pojedini dijelovi tijela, koji su vrlo malaksali za vrijeme bolesti, kao što se to često događa sa srcem. Ne-

kad opet služe kao sredstva da se ublaže neugodni znaci koji se pojavljuju kod zaraznih bolesti: glavobolja, kašalj, svrbež.

Ovi lijekovi, kako rekosmo, gotovo nikada ne uništavaju glavne uzročnike zaraznih bolesti — mikrobe.

Dr. Jovanović-Batut:

Bog tor čuva, ali ga ne zatvara.

Čestit, valjan, razuman sveštenik. Pita ga narod u svakoj nevolji. Pa i kad se javi kakva bolest. I sad mu je dovela neka žena grozničavo dijete da mu čita molitvu«. »Nemoj snaho! Ako ti i hoćeš, ja neću« — veli joj popa.

»A što?« — pita začuđeno seljanka.

»Što da ti uzmem dinar džabe? ... Da ja što znam od groznice, čitao bih najprije svojoj djeci. Evo ih groznica sve podavi ... Nego idi ti ljekaru. On ti jedino može pomoći« ...

Zar ne zaslužuje taki sveštenik poštovanje?! A koliko ih je, koji bi u tom slučaju neuku seljanku zapitao: »Hoćeš li iz male knjige za dva dinara, ili iz velike za pet?«

A može sveštenik i vjeru održati i svoga parohijana na pravi put izvesti — samo kad hoće ... kad ne misli samo na sebe i svoju korist.

A kad ih seljanka upita, šta je bolje, oni joj, naravno, odgovore:

»Pa, snaho, iz velike« ...

I ne bi od desetice nipošto ostatak vratili ... »jer onda molitva ne pomaže«.

Neki opet traže samo »zlato«. Vele seljaku: »Zlato je čisto, a molitva mora biti čista ... inače neće pomoći.«

I još kad mi koji na osnovane prijekore odgovori:

»Pa to je moja njiva!«

Zar neznanje i zabludu naroda upotrijebiti u svoju korist i to baš u najpresudnijim trenucima života — u bolesti?! Je li to zadaća »sluge božje?«

Kako treba njegovati oboljele od zaraznih bolesti.

Da se sačuvaju drugi ukućani, najbolje je, ako se onoga što je obolio od zarazne bolesti, odmah otpravi u bolnicu. U tom slučaju biće bolesnik najbolje liječen i najbolje njegovan. Ali to, često puta, nije moguće: u početku se kadikad ne zna, da li je bolest zarazna ili nije, ili je liječnik daleko od sela u kome se pojavila zarazna bolest, ili pak ima drugih razloga radi kojih oboljeli od zarazne bolesti leži u kući, a ne u bolnici. Ako vlada velika pošast, pa su bolnice prenapunjene bolesnicima, neće se svi oni koji su oboljeli od zarazne bolesti moći smjestiti u bolnici.

Ima, napokon, zaraznih bolesti, kao što je to malarija, kod kojih nije uvijek

potrebno da se bolesnik otpremi u bolnicu, već je dovoljna kućna njega.

Njega nije manje važna od liječenja.

Sudbina bolesnikova ne zavisi samo o liječenju, već i o tome kako se bolesnik njeguje. Bolest je borba između čovječjeg tijela i mikroba. Liječenje će bolesniku malo pomoći, ako ga se loše njeguje. Često opažamo kako bolesnik mora da skupi sve svoje sile da bi ustao iz kreveta; on ne jede ništa, jer mu dajemo odviše grubu hranu. Bolesnik ne može da zaspi, jer u kući nema mira. Ne treba se čuditi ako kod takovog bolesnika nema dosta snage da se otme bolesti.

Onoga, koji oboli od zarazne bolesti, njegujemo zato, da sačuva snagu kojom se može odupirati bolesti, da mu se olakšaju patnje, a i da druge sačuvamo da se bolešću ne zaraze.

Kako ćemo sačuvati snagu bolesnika.

Mi već znamo da bolest više puta počinje polagano i podmuklo, da bolesnik obično u prve dane bolesti ostane na nogama i radi. To škodi bolesniku, jer on na taj način troši snagu koja mu je u bolesti vrlo potrebna. Zato treba odmah u početku bolesti bolesnika svući i smjestiti u krevet. Bolesnik ne smije da sam ustaje iz kreveta. Njega moramo u postelji hraniti. Noge bolesnikove moraju biti toplo pokrivene.

Ako je moguće, treba bolesnik da leži u posebnoj prostranoj sobi. Bolesniku ne smije sunce udarati ravno u oči, jer ga to razdražuje. U sobi mora biti potpuna tišina da se ne smeta bolesnika u spavanju. Soba u kojoj leži bolesnik mora se držati u naročitoj čistoći, mora se svaki dan barem triput prozračiti. Ako nije hladno i ako je lijepo vrijeme, prozor mora da bude otvoren. Ni bolesnik ni iko drugi ne smije u sobi pušiti. U bolesnikovoj sobi mora biti toplo, ali ne vruće. Najbolje je da toplina sobe u kojoj leži bolesnik bude oko 18°C.

Kako da bolesniku olakšamo patnje.

Bolesnici, koji imadu kakovu zaraznu bolest, stradavaju obično od glavobolje ili od trganja u kostima i zglobovima.

Da bi olakšali glavobolju, najbolje je staviti bolesniku na glavu hladan, mokar ručnik ili, još bolje, tučenoga leda,

Bolesnik sa oblogom na glavi.

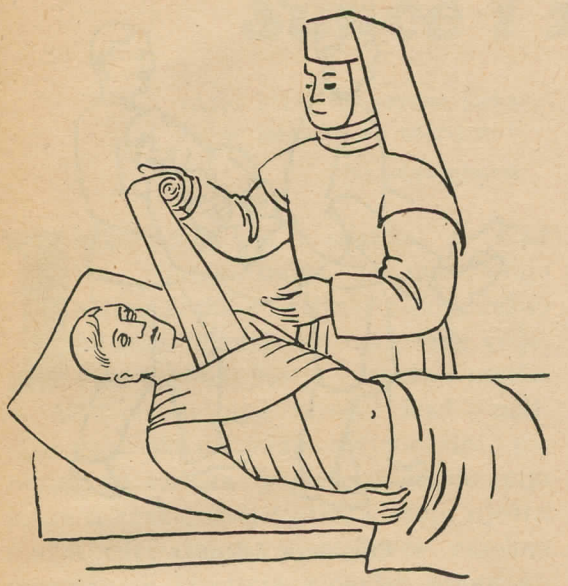
koji se može staviti u gumenu vrećicu ili, ako za to nema novaca, u svinjski mjehur. Mjehur mora biti izvana posve suh. Najbolje je da se to metne bolesniku na glavu, dok bunca od vrućine. Da bi mu olakšali boli u kostima i zglobovima, taremo mu tijelo octom.

Kako treba hraniti bolesnika koji imade zaraznu bolest.

Bolesnici obično ne vole da jedu: oni ili uopće neće da jedu, ili traže hranu koja bi im naškodila (kupus, repu ili što slično).

Ko u bolesti ranije legne, prije ustane!

Ne smijemo dopustiti da bolesnik gladuje, jer time gubi otpornu snagu prema bolesti. Ko njeguje bolesnika, treba da to čini sa mnogo ljubavi i umijeća, da nagovori bolesnika da jede hranu koja je za njega najbolja. Hrana bolesnika mora biti laka i svježa; bolesniku se ne smije



Kad bolesnik imade veliku vrućicu, treba mu staviti ovako oblog preko prsiju.

davati suviše vruća hrana, a isto tako bolesnik ne smije da jede mnogo mesa i hranu koja je odveć kisela ili slana.

Najbolja hrana za bolesnika je vareno mlijeko, juha od riže, goveđa juha, mekano kuhana jaja i kosano meso, i to teleće ili pileće.

Bolesniku ne treba davati crnoga kruha ni tvrde hrane, jer on radi slabosti ne može tu hranu dobro prožvakati.

Da bi bolesnik radije jeo, treba da hrana bude pripravljena što ukusnije. Ako bolesnik ne voli mlijeka, može mu se dati kava sa mnogo skorupa ili čaj sa mlijekom.

Ako bolesnik pati od bolesti crijeva (kao što je to tifus), moramo biti vrlo oprezni u hranjenju bolesnika i ne smijemo mu davati druge hrane osim one koju odredi liječnik.

Bolesnici imadu često obložen jezik, radi čega imadu vrlo neugodan okus u ustima. Jezik treba dobro čistiti mokrom krpom; tako će bolesnik dobiti bolji apetit.

Bolesnici najčešće traže da piju. Često bi htjeli pojesti ili popiti nešto hladno ili nešto kiselo. Dobro je ako bolesnik dosta pije, jer će tako izlučivati više mokraće a s mokraćom izlaze iz tijela razne škodljive tvari. Ali odviše hladnoga pića nikako mu ne smijemo davati. Najbolje je da se bolesniku dade vrlo lak (blijed) čaj. Može se u nj uliti malo limunovog soka.

Bolesnik mora jesti i piti malim gutljajima da hrana ne bi ušla u dušnik, jer bi od toga mogao da dobije upalu pluća. Kada u kući ko oboli, odmah pozovi liječnika.

Raspoloženje bolesnika.

Nije dosta da bolesnika ojačamo hranom i pićem. Moramo mu pomagati i na drugi način: bodreći ga. Ako bolesnik padne duhom, on neće niti jesti niti uzimati lijekove, loše će spavati i sve će više slabiti. Bolesnik mora živjeti u nadi da će ozdraviti.

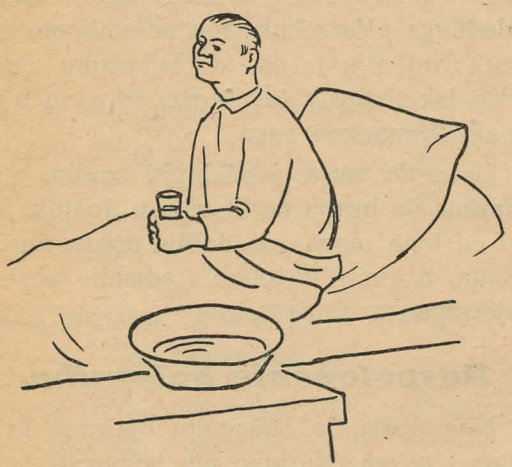
Ako je opasno bolestan, ne smije se pred njim o tome govoriti. Najgore je, kada ukućani plaču pred bolesnikom, jer time se u bolesniku bude teške misli i neraspoloženje. Onaj ko njeguje bolesnika mora postupati s njim ljubazno i prijateljski. Bolesnici su često razdražljivi i ljute se zbog svake sitnice, plaču, a

Bolesnom su teški i dušeci meki!

više puta i vrijeđaju nazočne. Niko ne smije da se zbog toga vrijeđa niti da se radi toga srdi na bolesnika. Dešava se da i najmirniji ljudi, kad obole, postanu zli i prkosni.

Njega usta.

Mi znademo da se kod zaraznih bolesti vrlo često pojavljuju nove bolesti, kojima su uzrok drugi mikrobi što se nalaze u našem tijelu i u ustima. Kod zdravih ljudi mikrobi se ispiru iz usta slinom; oni, kad se žvače ili pije, izlaze iz usta zajedno sa hranom. U bolesnika imade vrlo malo sline, u njih su usta



Bolesnik treba da često ispire usta.

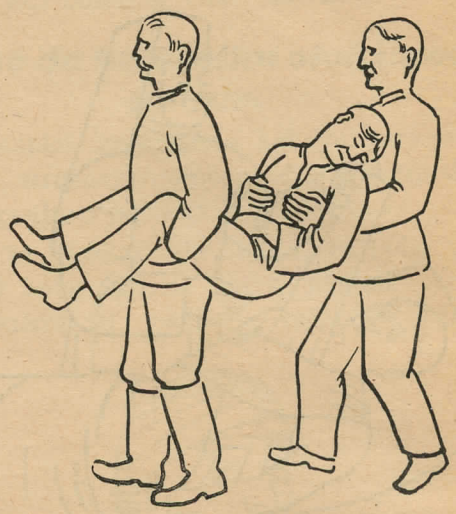
obično suha. Osim toga bolesnik tvrdu hranu gotovo i ne jede. Zato se mikrobi kod bolesnika mnogo više sakupljaju i silno razmnažaju. Na obloženom jeziku bolesnikovu živi sva sila mikroba.

Da se bolesnik toga oslobodi, mora da što češće ispire usta. Zube i jezik moramo čistiti mokrom krpicom. Lice, ruke i čitavo tijelo bolesnikovo moramo držati u velikoj čistoći perući ih svaki dan čistom vodom.

Isto tako treba da je čista i postelja bolesnikova i njegovo rublje.

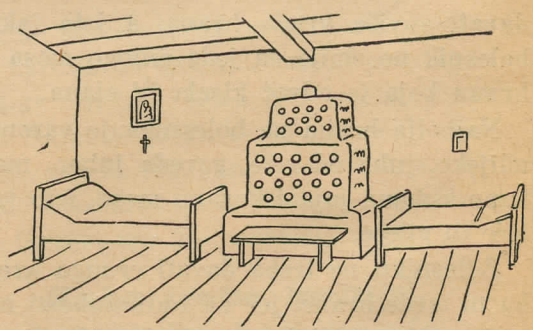
Njegovanje kože.

Ako se bolesnika pravilno ne njeguje pojaviće se na mjestima na kojima leži (na krstači, bedrima, lopaticama) rane.



Prenošenje bolesnika.

Obično se to događa bolesnicima koji za vrijeme bolesti omršave ili veoma



Bolesnička soba treba da je čista i svijetla. Sve nepotrebne stvari treba iz sobe ukloniti.

oslabe. Ova su mjesta vrlo opasna, jer na njima mogu nastati i veće rane kroz koje mikrobi lako prodru u tijelo. Do-

gađa se čak da se kod bolesnika, koji se dosta čisto ne drže, pojavi od toga otrovanje krvi.

Da bismo izbjegli tu opasnost, postelja mora biti mekana a rublje bolesnikovo mora biti glatko i bez nabora.

Tijelo bolesnikovo treba svaki dan oprati vodom. Bolesnik ne smije ležati čitavo vrijeme na leđima, nego treba da mijenja položaj u krevetu. Bolesnika valja držati u čistoći te mu svaki dan mijenjati rublje.

Dr. Jovanović-Batut:

Sunce i zdravlje.

»Ajde, brate, na sunašce jarko,
Da se jarka sunca nagrijemo!«

Narodna pjesma.

Jarko sunce, ala si snažno! — Kad iza zimnje tmine prospeš svoje zlatne zrake po željnoj zemlji, rekao bi neka tajanstvena ruka zađe svijetom, da budi što je zaspalo i umrlo. — Al' i prijateljuješ životu! Kad o majskoj zori ukažeš svoje svijetlo lice, zaraduje se sve što je živo, i željno pije blage ti zrake. Cvijet otvara svoja njedra i sipa miris; gora se razliježe veselom pjesmom, a životinja i čovjek prenu životom. Zađeš li za mutne oblake, ili nagneš li umornu glavu tamo k zapadu, i život malakše.

Pa je li sunce doista taka snaga u životu?

Sunce život budi, drži i unapređuje. Uporedimo samo mrtvilo i sumor hladnoga sjevera sa bujnim životom sretnijih pojaseva. Tamo tek po gdjegdje sive mahovine i niska šipraga; tamo čemeran život kržljavih životinja i mučenih ljudskih plemena, a žarki i srednji pojas širi se kao šaren ćilim ili kao gorostasna šuma... a po njima gmiže bezbroj raznih životinja u sjajnom ruhu i na punoj trpezi. Tamo siromaštvo i jad, a ovdje bogatstvo i veselje.

Prema ovome mora da sunčana svjetlost utječe i na običan život; mora da zahvata i u pojedine radnje našega tijela. Ako ćemo suditi po biljci, onda nema sumnje da je tako. Kako izgleda biljka koja odraste u podrumu? Zašto zakasni ono, što je u hladu i zašto nije nikad onako kao kad je na suncu raslo i dozrijevalo? Što nosimo cvijeće na prozor, i zašto se cvijet okreće suncu i traži ma i najsitniju odušku da na svjetlost izađe? Što ne možemo da odnjegujemo biljku u toploj sobi kao na polju?... Mrak i tama ne prijaju biljci, i zaman je svaka briga i njega, gdje nije životvorne sunčane snage.

Kako je s biljkom, tako je otprilike i sa životinjom (s malom razlikom), a tako je i sa čovjekom. I njima nedostaje mnogo premnogo, ako ih ne grije sunce. Pogledajte samo sužnika iz tamnice, kako je blijed i svenuo, kao da mu ne teče krv u žilama! Jeste li viđali radnike, koji rade po vas dan u tami ili spram vještačke svjetlosti? Zar ste i sami jedared osjetili, da vam blaga toplota sunčanih zraka baš prija i da ste odmah življi čim se je nagrijete. Kako nam je dobro i milo na prisoju proljetnoga sunca! Čini nam se, kao da nam svaki pramičak njegovih zraka ulijeva nove snage i nov život. A zar se staro i bolno zaman rado »sun-

ča«. Iznemogla snaga traži nove podmire, a osjeća, da je sunce krijepi. Pa čak i narod vjeruje u taj blagotvoran utjecaj. Naše žene na pr. neće iznijeti dojenče poslije zalaska sunca; neće neke stvari uzajmiti; neće neke poslove raditi ili počinjati i t. d. I ako je to čista praznovjera, opet pokazuje da je nikla iz neke vrste iskustva. Jer i nauka kaže, da

je poslije zalaska sunca za zdravlje najopasnije. Tako komarci — koji prenose malariju — bodu u mraku.

Sunčana svjetlost ima djelovanje i na dušu našu. Kako smo veseli i raspoloženi, kad sa vedra neba sjaji zlaćano sunce! Pa zar to može proći bez utjecaja na cjelokupan život naš? Zar duša ne vlada tijelom ili zar nisu bar u vječitoj vezi? »Tijelo stenje pod silom duševnom« — veli »Gorski Vijenac« neumrlog pjesnika, a i mi sami znamo, da je nevoljan čovjek pogotovo obolio. Duša i tijelo su u takoj vezi, da jedno od drugoga ne možemo odijeliti.

Mrak i neprirodna svjetlost hoće po gdjekada i naprečac zdravlju da škode. Ima nekoliko bolesti, koje dolaze samo stoga što čovjek — bilo od obijesti, bilo od nevolje — pretvori dan u noć... Da ne spominjemo razne bolesti očiju, mogli bismo navesti i mnogo drugih, koje se legu u mračnim stanovima; u radionicama, neprirodnom svjetlošću u rudnicima i t. d. i od kojih pobolijevaju najviše oni ljudi, koji nemaju prilike da ih dovoljno sunce grije. Neke bolesti — osobito duševne — ištu opet za ozdravljenje samo svjetlost, a mrak i tama ih pomaže.

Nego i to životvorno sunce može da škodi životu i zdravlju. Jaka pripeka hoće gdjekada da naprečac svlada, a ima i drugih bolesti ljetnje žege. Na suncu nas zaboli glava, a po gdjekada može doći i do nesvjestice. Sunce nam oprži kožu i izaziva mjehure po njoj; na suncu nam se tijelo brže umori i lakše oznoji i t. d. Jaka svjetlost, a osobito neposredna sunčana, mori, zasjenjuje i kvari oči, a uhvati li samo oko iznenadno i nepripravno, može da ga baš i ozbiljno ošteti. Na velikoj omarini ne probavlja želudac dobro, a i crijeva se tada češće uzbune. Uopće: ima dosta bolesti i tjelesnih nelagoda, koje dolaze ili od svjetlosti ili od toplote sunčanih zraka.

Kad sve ovo uporedimo, moramo uvidjeti, da je b l a g a sunčana svjetlost i toplota našem tijelu veoma potrebna; da mu je, da tako kažemo, hrana. Stoga je za naše zdravlje od velike koristi, ako se i oko toga budemo razumno starali.

Ko suncu prozore zatvara, bolesti vrata otvara!

Na to nas upućuje već sama priroda. Mi na pripeci bježimo i sami u hlad, a s proljeća i jeseni tražimo i nehotice prisoje. Punokrvni ljudi neće mnogo na sunce, a slabunjavi, blijedi, mršavi, škrofuljavi, sušičavi i stari — naprotiv — baš ga traže. I djeca ga vole, a za njih i jest. Razumije se, da se i u tome valja držati neke mjere.

Pored ovih nagovijesti od same prirode upućuje nas na to i nauka. Tako nam na pr. ljekari preporučuju, da za kuću tražimo prisojna mjesta a za stanovanje samo vidne prostore u koje sunce ulazi. S proljeća i blage jeseni puštajmo sunce u svoje odaje i izlazimo počešće na sunčanje. Ne pretrpavajmo se haljinama; neka probiju sunčane zrake kroz njih do samoga tijela. Postelju i posteljinske haljine treba počešće na sunce iznositi — sunčati i provjetravati — a košulje na suncu sušiti. Za jelo valja birati od plodova ono, što je na suncu dospijevalo, a ne u hladu ili mraku. Rano sunce je za nas najugodnije, a poslije zalaska čuvajmo se naročito bara i močvara, jer se u njima legu komarci, koji prenose malariju.

Kako da se očuvamo od zaraznih bolesti.

Ulazna vrata za mikrobe.

(Vidi sliku na početku knjige).

Sjetimo se, kojim glavnim putevima ulaze mikrobi u naše tijelo.

1. na kožu kroz rane; 2. kroz usta: hranom i pićem, zaraženima od muha ili na drugi način, ili uprljanim rukama; 3. kroz dijelove tijela za disanje, kao što su nos i ždrijelo; 4. kroz donje otvore tijela i 5. na oči.

Sve ove puteve moramo pažljivo zaštititi od neprijatelja — mikroba.

1. Čuvajte rane od zaraze.

Prvi put mikroba — jesu rane. Svaka je rana opasna pa bila ona i vrlo malena. Mikrobi bolesti, koji se nalaze na koži, rublju i odijelu a isto tako mikrobi iz zraka, mogu da uđu kroz rane u naše krvne žile i na taj nas način zaraziti. Treba dakle svaku ranu povezati čistom krpicom i odmah je pokazati i liječniku. Čak i najmanju ogrebotinu treba čuvati od nečisti. Moramo se starati da na našoj koži bude što manje mikroba. Zato je potrebno često umivati ruke i držati tijelo u velikoj čistoći.

Ako se otareš ili dodirneš sifilitičkog mjesta druge osobe ma kojim dijelom svoje kože — presadićeš klice sifilisa na to mjesto — i eto ti za 3 nedjelje na tom mjestu tvrdog čankira — prvog stepena sifilisa. Sifilis se zato prenosi i poljupcem, ako jedna od osoba, koja poljubi, ima sifilis u ustima ili grlu.

Čuvaj se uboda komaraca, jer oni prenose malariju i uboda gamadi (uši, buha, stjenica) jer one njime prenose bolesti. Tako uš prenosi pjegavi tifus. Bijesna životinja prenosi ugrizom bjesnoću na čovjeka, jer su klice te bolesti u slini životinje.

Sunce je za bolesne ljekar, a za zdrave čuvar!

2. Ne puštaj zarazu kroz usta.

Druga vrata za bolesti jesu usta. Usta možemo najlakše očuvati od zaraze.

Ponajprije moramo držati u čistoći sve jestvine (kruh, sir, mlijeko i dr.) i sakrivati ih od muha.

Klice bolesti, koje idu na usta, izlaze u ljudskoj izmeti (tifus, griža, kolera). Zato treba izmet ostavljati na takovom mjestu, odakle ne može nikako dospjeti do vode ili preko muha do hrane. Gradi propisan zahod i ostavljaj svoje izmetine u njemu. Time si izvršio najglavniji dio borbe protiv tih bolesti.

3. Dišimo čist zrak.

Treći je put za bolesti nos, kad udišemo zrak, u kojem ima mikroba bolesti. Zato treba sve poduzeti, da mikrobi bolesti ne dođu u zrak. Oni dolaze iz bolesnog čovjeka u zrak rosom, što mu leti iz usta, kad kašlje i kiše. Zatim ih ima u zraku, u prašini, koja nastaje iz ispljuvka. Zato ne daj rosi iz usta u zrak, već stavljaj rupčić na usta, kad kašlješ. Ne pljuj okolo, nego u rupčić ili pljuvačnicu. Kao što ne bi smjelo biti čovjeka bez rupčića, tako ne bi smjelo biti sobe bez pljuvačnice.

4. Čuvaj oči od prljavih prstiju.

U krmelji i gnoju ostaju klice bolesti očiju. Zato se čuvaj, da ti tuđa krmelj ne dođe umivanjem u istoj vodi, brisanjem u isti ručnik ili na prstima u oči. Oči tari — ako je nužno — samo hrptom od ruke.

5. Čuvaj donje otvore tijela od zaraze.

U njih dolazi zaraza obično dodirom. Kad se ljudi tim dijelovima tijela dotaknu, onda od bolesnog prijeđu sa tih otvora klice bolesti u gnoju na otvore zdravog. Nastaje upala tih otvora, te iz njih kaplje gnoj. Očuvaćemo dakle ta mjesta od bolesti, ako se njima ne dotičemo bolesnih mjesta drugih ljudi.

Čistoća je najbolja zaštita od zaraze.

Ako promislimo o svim mjerama koje treba poduzeti za zaštitu zdravlja, uvidjećemo da nas sve te mjere upućuju na čistoću. Potrebno je držati u čistoći ruke, tijelo, hranu, rublje, odijelo, postelju, kuću. Čovjek koji se navikao na prljavštinu teško će se moći držati ovih

pravila. Dijete treba privikavati na čistoću već od malih nogu. Ali samo ona čistoća spasava, koja nas čuva od onih tvari, koje sadrže u sebi klice bolesti, a to su krmelj, ispljuvak, izmet, gnoj i krv ljudi. Čuvajmo se dakle tih tvari, jer one u sebi kriju bolesti. Druga nam čistoća ne pomaže, pa bila kao sunce čista.

Bez takove čistoće nema zdravlja.

Gdje je razumna njega i bolest bjega!

Vino, rakija i neuredan život slabe snagu tijela.

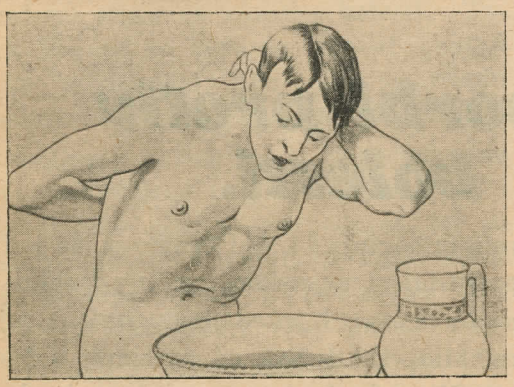
Čuli smo da ljudi ne moraju oboljeti, ako se zaraze mikrobima. Vidjeli smo kako se naše tijelo žilavo odupire navali mikroba. Naša sudbina zavisi o tome ko je jači, tijelo ili mikrobi. Prema tome, naša je dužnost da stalno jačamo naše tijelo u toj teškoj borbi.

Ali, nažalost, mi vrlo često postupamo baš protivno. Mi kao da se namjerice staramo da pomažemo mikrobima, trujući se vinom i rakijom, vodeći razvratan život i radeći preko sila.

Ko hoće da sačuva svoje zdravlje mora da se odrekne, u prvom redu, vina i rakije. Ne smije da provodi noći u zadušljivom zraku po krčmama, već mora da živi uredno.

Kako ćemo se očuvati od prehlade.

Znamo već da prehlada gdjekad pomaže mikrobima. Mnogi se ljudi, kad je studeno, iz straha od prehlade zamataju



Umivaj se uvijek ustajalom vodom do pojasa, pa se nećeš lako nahladiti.

do ušiju, boje se u sobi otvoriti prozor, umivaju se toplom vodom, ne puštaju zimi djecu na svjež zrak.

Ljudi koji tako čine škode sebi i svojoj djeci. Čovjek koji se nije navikao na studen, lakše nastrada, ako se prehladi, nego onaj koji se na nju navikao.

Tijelo treba da nam otvrdne, treba da ga priučimo na studen već od malih nogu.

Djecu moramo izvoditi na šetnju i zimi, kad je jaka studen. Tijelo treba da im taremo hladnom vodom. Djecu treba izrana priučiti na kupanje i na nošenje lakoga odijela.

Korist od prirodnih sila.

Nadasve učvršćuje čovjeka ljubav prema prirodi — prema njenim silama koje nas jačaju i liječe. To su prije svega — zrak, voda i sunce. Treba da smo što kraće vrijeme u zadušljivim sobama, a što dulje na svježem zraku. Otvarajte zimi često prozore, osobito prije spavanja. Svaki dan tarite tijelo hladnom vodom. Pustimo da sunčane zrake ulaze što više u naše sobe i da što više griju naše tijelo.

Cijepljenje protiv boginja.

U minulim vjekovima vladala je posvuda u svijetu pošast boginja. Ta strašna bolest uništavala je hiljade života, štedeći samo one, koji su tu bolest već jedanput preboljeli i ostali na životu. Drugi su čekali s užasom, kada će oni doći na red.

Ljudi su se mnogo bavili mišlju, kako bi što prije oboljeli od lakih boginja od kojih ne bi umrli, ali bi ostali zaštićeni za čitav život, kako ih je učilo iskustvo. I liječnici su se bavili mišlju, kako bi se moglo zaraziti ljude ovakom vrstom bo-

I lijek gorak, kad pomaže, uvijek je sladak!

ginja te ih na taj način očuvati za čitav život od te bolesti. Da bi to polučili, oni su izvadili malo gnoja iz prištića bolesnika koji je imao boginje i prenijeli taj gnoj na kožu zdravih. Zdravi su isto oboljeli od boginja. Više puta su dobili posve lake boginje, brzo su ih preboljeli, i na taj se način zaštitili za čitav život od te bolesti. Ali mnogi ljudi koji su na sebe prenijeli gnoj od boginja, zarazili su se teškim boginjama i stradali životom.

Otkriće liječnika Jennera (Dženera).

Engleski liječnik Džener pronašao je prije 150 godina način kako može čovjek, bez opasnosti za sebe, spriječiti zarazu boginja. On je opazio da se kod krava pojavljuju na vimenima boginje i da te boginje kod krava prolaze vrlo lako. Primijetio je da se žene, koje muzu ovakove krave, zaraze kravljim boginjama na prstima i na ruci. Najzanimljivije bilo je to, da žene koje su se na takav način zarazile od krava, nisu nikada dobile one boginje od kojih ljudi obično teško obole. Bilo je jasno da žene oboljele od lakih, kravljih boginja, postanu otporne prema pravim, čovječjim boginjama.

Dr. Džener je zaključio da su kravlje i čovječje boginje prouzrokovane istom vrstom mikroba, ali da zaraza od koje oboli krava postaje slabija. Boginje kod krava ista su vrsta boginja kao i kod čovjeka, samo što su oslabljene i što nemaju teških posljedica, a čine i čovjeka otpornim prema pravim boginjama. Dr. Džener odlučio je da ljude cijepi kravljim boginjama, kako bi ih zaštitio od te bolesti. On je učinio mnogo pokusa i na koncu je počeo da cijepi ljude i djecu protiv boginja gnojem od kravljih boginja.

Danas se svuda po svijetu cijepi djecu i mladež protiv boginja s velikim uspjehom. Otkako se djeca cijepe protiv te bolesti, boginja je gotovo nestalo.

U novije doba pronašli su naučenjaci da se na taj način (pomoću cijepljenja) mogu, osim boginja, liječiti i druge neke zarazne bolesti n. pr. kolera i t. d.

Dr. V. Meršol:

Sredstva u borbi protiv zaraznih bolesti.

Među mnogobrojnim bolestima, koje vladaju u narodu, najvažnije su tako zvane zarazne (kužne, prelazne ili infekcione) bolesti, koje prelaze od čovjeka na čovjeka, a prouzrokuju ih naročiti mikrobi (sitnoživi). One pretstavljaju veliku opasnost ne samo za pojedinog čovjeka i porodicu, već nanose golemu štetu cijelom narodu. Užasan je bio pomor ljudstva u predašnjim stoljećima od kuge, kolere, velikih boginja i t. d. Poznato je, da je i u posljednjem svjetskom ratu, osobito u našoj državi, i pored preduzimanih mjera, bilo više žrtava od zaraznih bolesti, naročito od pjegavca, povratnog i trbušnog tifusa i »španjolke«, nego od oružja i bajuneta.

Nije dakle čudnovato, da se poslije rata posvećuje u našoj državi suzbijanju zaraznih bolesti najveća pažnja.

Svaku priliku upotrebi, da se zdravlje unaprijedi!

Borba protiv zaraznih klica i protiv zaraznih bolesti je vrlo teška i zahtijeva cio niz mjera i sredstava. Glavna sredstva u toj borbi ipak su odjeljivanje (izolacija) i liječenje bolesnika, obavezno prijavljivanje zarazne bolesti, zaštitno cijepljenje a time i stvaranje neprijemljivosti za bolesti kod zdravih osoba te obeskuživanje ili dezinfekcija.

Odjeljivanje (izolacija).

Odjeljivanje (izolacija) znači odvajanje zaražene i bolesne osobe od zdravih, da se zaraza ne bi prenijela na okolinu. Odjeljivanje bolesnika od zdravih ljudi provodili su već u stara vremena. Iz biblije nam je poznato, da su gubavci morali odlaziti iz grada u obližnju pustinju, da ne zaraze druge ljude.

Pravu vrijednost odjeljivanja bolesnika od zdravih osoba dala je tek savremena nauka o sitnoživima i kužnim bolestima. Bolesnika treba odvojiti od zdravih ljudi te ga smjestiti u posebnu sobu, a još je bolje da ga se preveze u posebnu bolnicu određenu samo za zarazne bolesti. Takova bolnica za zarazne bolesti postoji na pr. u Zagrebu. Manje bolnice imadu posebna odjeljenja za kužne bolesti.

Odvajanje bolesnika je potrebno ne samo za vrijeme trajanja bolesti, već i neko vrijeme poslije ozdravljenja, jer su ljudi koji se oporavljaju od koje preboljele zarazne bolesti kliconoše te i oni mogu zaražavati. Ovo stanje traje kod zaraznih bolesti različito dugo. To može utvrditi ispitivanjem raznih izlučina bolesnika samo liječnik ili bakteriološki laboratorij kojeg Doma narodnog zdravlja ili Higijenskog zavoda.

Bolesnika sa zaraznom bolesti svakako treba liječiti, jer za mnogo zaraznih bolesti poznajemo naročite lijekove u obliku cjepiva (seruma) u kome se nalaze protuotrovi. Takav lijek i jedini lijek za razvoj bolesti može dati samo ljekar, pa ga stoga treba u slučaju zarazne bolesti uvijek pozvati.

Obavezno prijavljivanje zaraznih bolesnika.

Pored odjeljivanja bolesnika osobito je važno i obavezno prijavljivanje zaraznih bolesnika nadzornoj zdravstvenoj vlasti. Ovo je potrebno zato, da bi se odmah preduzele sve potrebne mjere, da se širenje zaraze spriječi, a isto tako, da se ispita i sazna izvor zaraze, odakle se bolesnik zarazio. U nekim krajevima uobičajio se kod našeg naroda loš i opasan običaj da kriju zaraznog bolesnika. To je strahovita pogreška. Bolesniku se time uskraćuje liječnika, koji mu jedini može u takovoj bolesti pomoći, pa zbog toga često strada životom, premda bi ga ljekar bio mogao spasiti. S druge strane bolesnik je stalni izvor zaraze za ukućane i druge ljude, koji stradaju samo zbog tuđeg nemara i nesavjesnosti.

Zaštitno cijepljenje (imunizacija).

U borbi protiv suzbijanja zaraznih bolesti odlično je sredstvo stvaranje neprijemljivosti i otpornosti protiv bolesti kod zdravih osoba, što liječnička znanost naziva imunizacijom.

Ljudi su već u najstarije vrijeme opazili, da čovjek ili životinja, ako je bolovala od kakove zarazne bolesti, neće poslije od te bolesti uopće oboljeti ili tek poslije dugog niza godina. Kod životinja, koje su preboljele zarazne bolesti, stvorila se neprijemljivost i otpornost

prema dotičnoj bolesti. Ovu otpornost i neprijemljivost zovemo učeno imunitet. Tek nedavno utvrdio se način kako nastaje imunitet. Dokazalo se, naime, da se djelovanjem otrova bolesti u tijelu stvaraju protuotrovi, koji u njemu ostaju dugo vremena. Kada se tijelo poslije ponovno zarazi uzročnicima iste bolesti, protuotrovi, sabrani u tijelu od ranijeg oboljenja, priječe da se bolest razvije. Tako se stvara imunitet prirodnim putem. Imunitet može kod nekih bolesti biti i prirođen, tj. ako su roditelji preboljeli neku zaraznu bolest, te se ona ne prima lako djece.

Koristeći se ovim iskustvima nastojali su ljudi od nauke da umjetno proizvedu u ljudskom tijelu otpornost (imunitet) protiv pojedinih zaraznih bolesti. To je nauci za mnoge zarazne bolesti već i uspjelo. Umjetni imunitet ili otpornost postizava se tako, da se ljudima unose u tijelo naročito spremljene oslabljene ili umrtvljene zarazne klice. Ove izazovu u tijelu stvaranje protuotrova protiv određene bolesti. Tako zaštićeno tijelo uopće ne može oboljeti od zarazne bolesti protiv koje je cijepljeno, ili samo u blagom obliku. Najpoznatije je u našoj državi obavezno umjetno stvaranje otpornosti (imunizacija) protiv velikih boginja u obliku kalemljenja, koje se svake godine obavlja i kojem se mora podvrći svako dijete, koje tako postaje otporno protiv zaraze velikih boginja. Ovom zaštitnom cijepljenju imademo zahvaliti, da su u našoj zemlji tako rijetka oboljenja od velikih boginja, koje su nekada pobirale strahovito velik broj žrtava, a rijetkima koji su ih preboljeli ostavljale neizbrisiv trag u obliku ožiljaka na tijelu. U posljednje se vrijeme postepeno uvodi i obavezno cijepljenje proti gušobolje (difterije) i škrleti.

Obeskuženje (dezinfekcija).

Jedno od najvažnijih sredstava u borbi protiv širenja zaraznih bolesti je obeskuženje ili, kako to liječnička nauka naziva, dezinfekcija tj. uništavanje zaraznih klica (mikroba).

I stari narodi znali su za dezinfekciju. Dakako da ta nije bila potpuna. Već Homer, pjesnik starih Grka, spominje sumporenje prostorija radi obeskuženja, a Likurg, grčki zakonodavac, bio je izdao i posebne propise u tu svrhu. Rane su se često ispaljivale ili obeskuživale vinom i uljem, a tek onda bi ih zavili. To se u našim krajevima često dešava još i danas. Sredstva i način dezinfekcije usavršavali su se tokom vremena, a osobito poslije svjetskog rata. Postupak se sve više upotpunjavao te danas obeskuženje pretstavlja dosta složenu radnju, za čije se uspješno izvođenje traži ne samo izvježbanost, već i znanje o životu zaraznih klica i o načinu kako zaraza postaje i kako se može otkloniti.

U svrhu propisnog izvođenja obeskužbe (dezinfekcije) postoje dezinfektori tj. zvanični ljudi, koji su se polugodišnjim ili jednogodišnjim tečajem kod jednog od Higijenskih zavoda uputili u sve potankosti dezinfekcije, koju izvode za vrijeme pošasti kao i kod pojedinih slučajeva zaraznih bolesti pomoću posebnih aparata. Kako u svakom selu nema dezinfektora, a zarazne bolesti postoje svuda, to nas one sile, da se svi bavimo njihovim suzbijanjem a napose uništavanjem zaraznih klica ili dezinfekcijom. Sa malo dobre volje i savjesnog rada može to svako da učini.

Dezinfekcija ili obeskuženje sastoji se u širem smislu u dvjema mjerama, i to: u stvaranju nepovoljnih uvjeta za život

i množenje zaraznih klica i u uništavanju samih zaraznih klica pomoću raznih sredstava, koja ubijaju zarazne klice. Iako u pravom smislu dezinfekcija treba da bude samo uništavanje zaraznih klica, jer jedino kad su one uništene ne pretstavljaju više opasnosti za dalje širenje zaraze, ipak i obično uklanjanje zaraznih klica, kao i stvaranje nepovoljnih uvjeta za život — kad se prava dezinfekcija ne može izvršiti — znači jedan korak naprijed do konačnog uništenja ovih sitnih, ali velikih neprijatelja čovjeka.

Za vršenje dezinfekcije tj. za ubijanje zaraznih klica poznato je vrlo mnogo tako zvanih dezinfekcionih sredstava i raznih aparata, čije se rukovanje može povjeriti samo izučenoj osobi, dezinfektoru. Pored ovih složenih sredstava i postupaka za čiju pravilnu upotrebu treba posebnog znanja, poznamo dosta drugih sredstava, kojima može kod kuće obeskuženje ili dezinfekciju provoditi svako malo više upućeno lice.

Da spomenemo samo najglavnija sredstva:

1. Mliječ od vapna (kreča). Za priređivanje mliječi stavimo negašeno vapno u posudu, koja podnosi vrućinu. Vapno prelijemo vodom, i to u količini, koja je za polovicu manja od količine vapna. Vapno se od toga ugrije i raspadne u prah. Taj prah treba pokriti i spremiti. Kad ustreba uspe se u jednu posudu jedan lonac te prašine od vapna i tri lonca vode, pa se to dobro smiješa. Posuda u kojoj stoji mliječ od vapna treba biti takova, da se dade začepiti i pokriti.

Ako nemamo negašenog vapna, onda se uzme jedan dio gašenog vapna i tri dijela vode. Gašeno vapno treba uzeti iz dubine jame, a ne ozgo. Gornje vapno ne ubija više klice, jer je izgubilo snagu na zraku. Mliječ od vapna treba pripremati svakog dana nanovo.

Mliječi od vapna mogu se dezinfikovati zidovi, kameni, cigleni i zemljani podovi, ograde, zemljišta i nužnici. Upotrebljava se pored toga za dezinfekciju izmeti, mokraće, ispljuvka, bljuvotine i t. d.

2. Soda. Dvadeset grama (od prilike dvije žlice) sirove sode rastope se u litri vruće vode. Ovaj se rastvor upotrebljava često za pranje posuđa za jelo i piće, za kuhanje i pranje pribora za jelo, posuda i t. d.

3. Voda s 2‰ kaporita. Kaporit se može nabaviti u svakoj apoteci. U škaf ili kantu odmjeri 5 litara vode. Uzmi jednu žlicu kaporita (10 grama) i uspi u vodu. To pokrij ili spremi u flašu do potrebe. Čuvaj da djeca ne dođu do boce, da se ne otruju.

Kaporit je vrlo dobro dezinfekciono sredstvo za uništavanje zaraznih klica u ispljuvku, stolici, mokraći i t. d.

4. Voda s 3% krezola. Krezol se isto tako dobije u svakoj apoteci. Treba spremiti rastvor na taj način, da se na 3 litre obične vode uspe jedan deci krezola. To se dobro promiješa i spremi do potrebe. Ne ostavljaj boce na dohvatu djeci!

Ovom krezolnom sapunicom dezinfikuju se podovi, drvenarija, kovni namještaj, kao i kožne stvari.

5. Lizol se upotrebljava za pranje ruku u 2—3% rastvoru (dvije žlice lizola uspi u litar vode), a za pranje predmeta u 5% rastvoru (tri žlice lizola uspi na litar vode), slično kao krezolova sapunica. Bocu s lizolom treba spremiti na takovo mjesto, gdje do nje neće doći djeca ili neupućene osobe, koje bi se time mogle otrovati.

Nas prije svega zanima obeskuženje ili dezinfekcija kod bolesnika.

Obeskuženje imade određen cilj, naime, da uništi sve zarazne klice, koje se nalaze u izlučinama bolesnika, kao i sve one, koje su prešle sa bolesnika, ili kliconoše na sobni namještaj, posteljinu, bolesničko rublje i t. d. Dezinfekcija se kod različitih bolesti donekle razlikuje, no ipak upute, koje ćemo navesti, vrijede više manje za sve zarazne bolesti.

Dezinfekciju kod bolesnika moramo vršiti više puta za vrijeme same bolesti, kao i na kraju bolesti.

Vršenjem dezinfekcije, za vrijeme dok je bolest u toku, postizavamo uništenje svih onih zaraznih klica, koje napuste tijelo bolesnika ili kliconoše. Da bismo mogli to dobro provesti, mora zarazni bolesnik svakako biti odijeljen od zdravih ljudi. Bolesnička soba treba da bude prostrana i u njoj se smiju držati samo najpotrebnije stvari, kao postelja, sto, stolice i pribor za njegu bolesnika. Krevet ne smije dodirivati zida, tako da je sa obadvije strane slobodan pristup bolesniku. Zarazni bolesnik ne smije dolaziti u dodir sa drugim licima, osim sa liječnikom i osobom, koja ga stalno njeguje. Svako posjećivanje mora se strogo zabraniti. Bolesnik ne smije napuštati sobu, niti smije upotrebljavati zajednički kućni nužnik.

Dezinficirati treba prije svega: a) sve izlučine bolesnika, kao ispljuvak iz usta, grla i pluća, izlučine iz nosa, bljuvotine, stolicu i mokraću, krv iz nosa ili rana, krvave i gnojne izlučine iz čirova i rana, sve što pada sa kože kao kraste, perut i t. d. Isto tako treba obeskužiti vodu, koju je bolesnik upotrijebio za ispiranje usta. Sve te izlučine treba hvatati u posude (pljuvačnicu, lavor ili noćnu posudu), koje napunimo do polovice krezolovom vodom ili rastvorom kaporita ili lizola. Za stolicu i mokraću kao i bljuvotine može se upotrijebiti i mliječ od vapna. Izlučine i izmetine treba da stoje najmanje 2 sata u dezinfekcionoj tekućini, a tek onda smiju da se prospu u nužnik. Posudu, a naročito rubove, treba poslije toga dobro isprati krezolovom vodom ili vodom od kaporita.

b) Zavoje treba poslije upotrebe ili odmah spaliti ili ih metnuti na dva sata u rastopinu krezola ili lizola, a poslije toga oprati ih uzavrelom vodom.

c) Upotrebljenu bolesničku posteljinu i rublje, kao i krpe, najbolje je spremiti u posebnu oveću posudu (škaf ili što slično) u kojoj se nalazi krezolna voda. Pazi da rublje prije toga što manje primaš rukama. Učini to sa dva štapića, koje onda spali. Stvari treba da budu potpunoma potopljene u tekućini, gdje moraju ostati najmanje dva sata. Tek poslije toga mogu se prati.

d) Posuđe za jelo i piće, kao i pribor za jelo, treba oprati odmah poslije upotrebe 2% vrelom sodom.

e) Ostatke odijela treba obeskužiti dolijevanjem rastvora krezola, lizola, ili krečnog mlijeka, dobro promiješati, ostaviti u tekućini dva sata i onda baciti u nužnik.

f) Upotrebljavanu vodu od umivanja, ispiranja i kupanja treba isto tako obeskužiti prije nego što se prolije. Najbolje je to učiniti mliječi od vapna ili krezolnom vodom. Kadu, korito, lavor i slično moramo po ispražnjenju dobro isprati rastvorom krezola ili lizola pomoću četke, a zatim oprati uzavrelom vodom.

g) Pod u bolesničkoj sobi treba svaki dan ispirati krezolnom vodom, zidove oko kreveta izbrisati krpom, namočenom u rastopini krezola ili lizola.

h) Osoba, koja njeguje bolesnika mora sebi često preko dana prati sapunicom ruke u rastvoru krezola ili lizola, a na svaki način uvijek prije izlaska iz bolesnikove sobe i prije jela.

Na kraju bolesti, kad je bolesnik prizdravio ili ako su ga prevezli u bolnicu ili je umro, mora se preduzeti t. zv. završno obeskuženje ili dezinfekcija. Dok se završna dezinfekcija ne izvrši, ne smije se upotrebljavati bolesnikova soba, niti ikakovi predmeti iz nje. Završnu dezinfekciju obično provodi dezinfektor. Ako njega nema, treba da se izvrši na slijedeći način:

Prije svega mora se obeskužiti bolesnik, ako je prizdravio, ili njegov leš, ako je umro, zatim bolesnička soba i druge upotrebljavane prostorije, kao i svi predmeti koje je upotrebljavao bolesnik.

Bolesnika treba okupati toplom vodom, sapunom i četkom. Poslije toga dezinficiraju se još ruke i lice rastvorom alkohola sa sapunom. Usta se isperu rastvorom perhidrola (dobiva se u apoteci) ili bar vodom. Poslije kupanja, osoba koja je prizdravila obuče čisto rublje kao i dezinficirano odijelo. Isto tako mora se poslije izvršene dezinfekcije čitavog stana okupati i dezinficirati osoba, koja je njegovala bolesnika, kao i ona koja je izvršila dezinfekciju. Bolesničko i posteljinsko rublje, zatim zavjese i t. d. dezinficira se dva sata u škafu sa krezolovom vodom, a onda se ispere.

Madrace i jastuke treba dobro izbrisati krpom ili iščetkati četkom namočenom u rastopini krezola ili lizola, a onda ih treba iznijeti na sunce. Isto treba učiniti sa stolom, stolicama i ostalim pokućstvom.

Pod treba izbrisati rastvorom krezola. Ako je pod zemljan, politi ga mliječi od vapna. Zidove treba okrečiti.

Haljine, koje je bolesnik nosio pred bolest, treba istrljati i iščetkati rastvorom krezola, a onda metnuti na sunce.

Igračke bolesne djece najbolje je spaliti.

Dezinfekcija posuđa, kade za kupanje, vode upotrebljene za umivanje i t. d. treba izvršiti onako, kako je to prikazano kod dezinfekcije u toku bolesti.

Ako provodi dezinfekciju izučeni dezinfektor, onda će on, pored toga, obeskužiti bolesničku sobu pomoću posebnog aparata ili će nekoje stvari obeskužiti u parnom aparatu.

Kod vršenja dezinfekcije u slučaju trbušnog tifusa, paratifusa ili griže ne smije se zaboraviti na obeskuženje nužnika, kojega treba dezinficirati odmah čim se utvrdi da je neko bolestan od pomenutih bolesti, jer je sigurno upotrebljavao zajednički nužnik.

Poljski se nužnik dezinficira polijevanjem mliječi od vapna i zatrpavanjem nečisti zemljom. U nužnicima sa otvorenom jamom izbriše se sanduk rastvorom krezola, isto tako i zidovi i vrata. U jamu se sipa na jedan kubni metar 20 litara mliječi od kreča i to se dobro izmiješa.

Kod nužnika koji se ispire vodom, školjka se ispere rastvorom krezola ili lizola. Isto tako i sjedište i pod. Ako se nužnik upotrebljava i za vrijeme bolesti ili za vrijeme oporavka, onda treba dezinfekciju vršiti svaki dan.

U slučaju da je bolesnik bio prevežen u bolnicu na kolima, treba kola i nosila istrljati razrijeđenom krezolnom vodom. Slamu ili sijeno najbolje je spaliti. Pokrivači, jastuci ili dušeci iščetkaju se četkom namočenom u krezolnoj vodi ili u rastvoru lizola, a zatim osuše na suncu. Ako je zarazni bolesnik umro kod kuće,

moramo preduzeti izvjesne mjere, da se pomoću leša zaraza ne prenosi dalje. Takove leševe treba što prije bez uobičajenog kupanja i oblačenja umotati u plahtu namočenu u rastvor krezola ili lizola (5%) i položiti u sanduk, koji je napunjen strugotinama tako, da ga strugotine pokrivaju sa svih strana. Sanduk se mora dobro zatvoriti i ne smije se više otvarati.

Uništavanje gamadi (dezinsekcija).

Posebni način suzbijanja zaraznih bolesti je t. zv. dezinsekcija ili uništavanje gamadi (insekata). Nas najviše zanima ovdje depedikulacija tj. uništavanje ušiju.

U našem se narodu katkada (osobito u Bosni) javljaju opasne bolesti pjegavac i povratni tifus. Zbog ovih bolesti stradalo je za vrijeme svjetskog rata baš na području Jugoslavije na stotine hiljada ljudi. Uzrok tome bio je što pjegavac i povratni tifus prenose uši i to prtene uši. Gdje nema ušiju, nema ni ovih bolesti. Kako je već samo po sebi sramota, ako imade neko uši, tako je u jednakoj mjeri opasno imati uši, jer one prenose bolest od bolesnika na zdrava čovjeka. Prema tome je neophodno potrebno, da se oslobodimo ušiju, da ih uništavamo i da upotrijebimo sve mjere za njihovo suzbijanje, ne samo za slučaj pjegavca ili povratnog tifusa, već uvijek.

Čim se gdje pjegavac utvrdi ili se na njega posumnja, odmah je potrebno izvršiti sigurnu i potpunu depedikulaciju ili uništavanje ušiju kod bolesnika, kao i svih njegovih ukućana i lica, koja ga njeguju i cijele kuće.

Obično dolazi izučeni dezinfektor, koji će na najbolji i najbrži način očistiti kuću i ukućane od ušiju. Ako njega nema, treba da to izvrše ukućani sami pod nadzorom koje pametnije starije osobe u selu, koja je već preboljela pjegavac.

Bolesnik i osobe, koje se oslobađaju ušiju moraju se posve svući. U tu se svrhu ukvasi jedna plahta u lizol (5%) a na nju stane dotična osoba radi svlačenja. Glava se ošiša, dlakava se mjesta izbriju, a onda se sve dobro nasapuna i ispere. Poslije toga se mjesta gdje obično dolaze uši, kao pod pazuhom, na vratu, i na donjim dijelovima, namažu i istrljaju, sivom mašću, perubalzamom ili petroleumom ili sličnim sredstvima. Kod žena se glava i dlakava mjesta ne ošišaju, već samo dobro isperu sapunom i četkom, a onda namažu petroleumom. Najmanje pola sata ostavi se da djeluje petrolej, a tada se ova lica okupaju redom i to tako, da ih se polijeva. Tako očišćene osobe poslije kupanja ulaze u čistu sobu, gdje obuku čisto rublje i svoje odijelo, koje se međutim oslobodilo od ušiju.

Odijelo bolesnikovo, kao i ostalih ukućana, treba osloboditi ušiju parom u parnom aparatu (dezinfektor). Ako nema parnog aparata, onda treba postaviti veliko bure sa probušenim dnom nad kotlom za pranje rublja, pa ga poklopiti poklopcem, koji imade vješalice za odijelo. Ispod kotla se naloži vatra. Kad voda u kotlu uzavre, para prolazi kroz probušeno dno bureta i dolazi do odijela, gdje poubija uši.

Nečisto rublje i posteljne stvari najbolje je dobro iskuhati. Slamu i sijeno, na čemu su bolesnik i ukućani ležali, treba spaliti.

Krevete treba popariti vrelom vodom. Isto tako treba popariti i drvene podove. Ako je pod zemljan, onda ga treba politi mliječi od vapna. Zidove treba okrečiti.

Ko duboko diše i duboko ore, ne kaje se!

Ako se pored izvršene depedikulacije opet pojavi koja uš, treba uništavanje ušiju opet ponoviti. Tek poslije potpunog uništenja sigurni smo, da se pjegavac neće širiti.

Uništavaj na ovaj način uši i onda, ako još nema pjegavca u selu, jer bolje je bolest spriječiti, nego liječiti.

Kod vršenja dezinfekcije i kod suzbijanja zaraznih bolesti ne smijemo uopće da zaboravimo da je čistoća najveći neprijatelj zaraznih bolesti, osobito srdobolje, tifusa, pjegavca i t. d. Čistoća u kući i u čitavom našem životu mora biti naša neprestana pažnja. Opća sklonost zaraznim bolestima smanjuje se održavanjem tjelesne čistoće, kao i higijenskih prilika u kući.

Veliki naši saveznici i pomoćnici u uništavanju zaraznih klica jesu sunce i svjež uzduh. Svijetla, sunca i zraka pustimo u naše stanove, pa će biti manje bolesti uopće, a i manje zaraznih bolesti, osobito tako česte tuberkuloze.

Društvena borba protiv zaraznih bolesti.

Nekada su ljudi mislili, da je za borbu protiv bolesti prije svega potrebno dobro liječiti bolesnike. No to nije ispravno. Mnogo bolesnika umire, ma da se dobro liječe. U današnje doba ne staramo se samo da liječimo bolesnike, nego, što je mnogo važnije, da zdrave očuvamo od oboljenja.

Glavno je načelo nove liječničke nauke da je predusretanje bolesti važnije od liječenja. U nauci se te mjere zovu profilaktične ili preventivne ili kratko — profilaktika ili preventiva bolesti.

U slozi je snaga.

Ko vrši potrebne mjere, tome često pođe za rukom, da sačuva sebe i svoje bližnje od zaraze čak i u vrijeme epidemije.

No to nije uvijek moguće. Desi se, da se i najrazumniji čovjek zarazi pa makar i poznavao načine zaraze i makar ispunjavao sva pravila u borbi protiv nje.

To je razumljivo: ja mogu da držim svoj stan u čistoći, ali se mogu zaraziti u radionici, ako je tamo zrak prašan i zaražen. Ja mogu da tamanim uši na svom tijelu, ali ne mogu da tamanim komarce, što raznose malariju.

Borbu protiv zaraznih bolesti valja voditi zajedničkim silama.

Pokazaćemo na primjeru, kako se ta borba vodi.

Kako treba da se borimo protiv zaraznih bolesti.

Uzmimo da se neko u selu razbolio od srdobolje (griže). Njegove se izmetine, koje su pune mikroba, ostave ili se prospu na dvorište. Tu ih ispere kiša i one se saliju u susjedni bunar ili u rijeku i zaraze sve ljude, koji piju tu vodu. Na dvorištu ili za štagljem nađu muhe izmetine i pasu po njima. S njih dolete u kuću, na hranu i zaražuju je. Tako oboljeli zaražavaju svoju rodbinu, koja živi za-

jedno s njima. Bolest se brzo širi po selu, i ljudima se čini, da od nje nema spasa.

No dođe liječnik, da se bori protiv pošasti. Najprije napravi u kojoj kući bolnicu i u nju smješta sve bolesnike. Sad već nema ko da širi zarazu.

Ali mikrobi su se zadržali u kućama: na posteljama bolesnika, na podu, na svim stvarima. Liječnik temeljito uništava te mikrobe ili, kako vele, vrši »dezinfekciju«. Zato kuhaju sve rublje bolesnikovo, a slamu iz slamnjača spale; pod, zidove i ostale stvari ispiru rastopinama, koje ubijaju mikrobe: kaporitom, karbolnom kiselinom, sublimatom. Zahode i jame za splačine zalijevaju krečnim mlijekom. Mjesto obične vode piju ljudi rijetke čajeve ili kuhanu, ohlađenu vodu.

U isto vrijeme liječnik tumači narodu pojavu te zarazne bolesti i sve mjere, kojih se svako mora da drži, da se ne bi zarazio.

Zahvaljujući tome, zaraza brzo prestaje; ono što nije mogao jedan čovjek, postiglo se složnim silama vrlo lako.

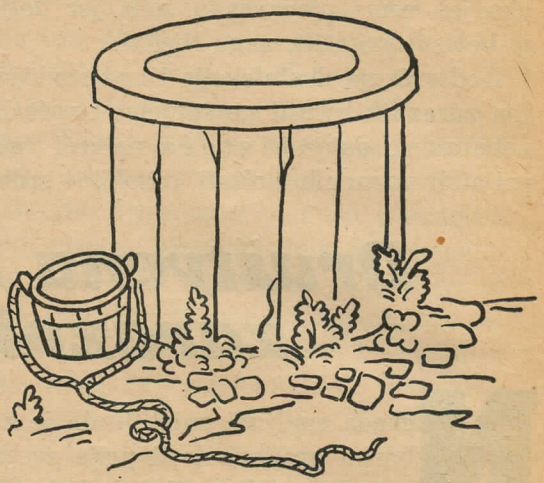
Zdravstvene mjere.

Čitatelj će reći: Pa to je, konačno, dobro, da je došao liječnik i ugušio pošast. Ali, to nije dosta. Treba još više da se učini, a to je predusresti pošast, da se nikako i ne razvije; to znači stvoriti mogućnost, da se već prvog bolesnika odijeli od zdravih, da zaraza ne može ni doći u vodu za piće niti na hranu, a niti na koji drugi način u čovjeka.

Pri uređivanju gradova i sela stalno se provode mjere, kojima se stanovnici zaštićuju od zaraza. Take se mjere zovu sanitarne ili zdravstvene mjere. Da nešto rečemo i o tim mjerama.

Kako da nam voda bude zdrava.

Da se dobije čista voda za piće, kopaju ljudi duboke bunare i betoniraju ih. Pravi se visoka ograda i prekriva se krovom; u taki bunar ne može doći voda sa strane



Bunar mora biti pokriven i na povišem mjestu, da se voda u njega ne cijedi. Kabllć se ne smije uprljati. Ovaj bunar ne valja.

i ozgora, nego samo sa dna. Da se bunar ne zagadi treba da bude pokrit. Jedino ovakav bunar je dobar.

Još je bolje, ako je moguće, napraviti vodovod.

Nadzor nad hranom.

Znademo već, da se neke bolesti mogu prenijeti zaraženom hranom. Zato se posebni stručnjaci za bolesti životinja (veterinari) brinu, da se ne prodaje meso bolesnih životinja.

Vodi se nadzor nad prodajom mlijeka na trgu. Pod liječničkim nadzorom treba da budu klaonice, dućani i t. d.

Trgovci i drugi koji se bave prodajom hrane, trebali bi često da se podvrgnu liječničkom pregledu, kako ne bi nesmotre-

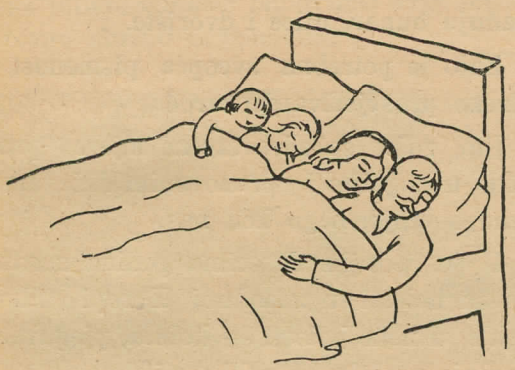
Ne pij vina, ne puši duvana, ne pij vode sa svakog bunara!

nošću i nepažnjom ili neznanjem prenosili kakovu zaraznu bolest na hranu, što je prodaju.

Rješenje pitanja stana.

U tijesnom stanu žive ljudi previše blizu. Ne može se spriječiti dodir bolesnih sa zdravima. Zaražavanje kužnim bolestima, koje prelaze zrakom (tuberkuloza, difterija) skoro se uvijek javlja u tijesnim stanovima.

Često se čitave obitelji strpaju u jednu sobu. Nije rijetkost da nekoliko ljudi spava na jednom krevetu. Ako bolesnik



Ovakovo spavanje gotova je bolest.

spava sa zdravim, opasnost je zaraze naročito velika. Vlažan i taman stan je pogodan za razvijanje i razmnažanje mikroba a, pored toga, umanjuje otpornost prema bolesti u ljudima, koji u kući stanuju.

Eto zašto je za zdravlje važna briga o pravljenju stanova. Treba što prije napustiti vlažne, tamne sobe i doći do zdravih stanova.

Borba za čistoću i ugodnost.

Treba se brinuti o uređenju jeftinih kupatila i praonica. Treba se starati o čistoći ulica i dvorišta. Muhe i drugi zareznici, što šire bolesti, plode se samo ondje, gdje nema dobrih jama za splačine, gdje se smeće raznosi okolo, mjesto da se sprema samo na jedno mjesto.

Da se ne diže prašina, moraju se ceste u gradovima polijevati vodom. Ulice treba mesti u rano jutro, kad je malo prolaznika. Pljuvanje na ulici, bacanje otpadaka treba strogo zabraniti. Na ulicama treba smjestiti posude za otpatke i pljuvačnice. Na trgovima se moraju graditi dobro uređeni zahodi.

Bolnice.

Za uspješnu borbu protiv zaraznih bolesti neophodno je nužno da se grade posebne bolnice za zarazne bolesti. Ako je bolesnik na vrijeme uklonjen iz porodice (smješten u bolnicu), neće zaraziti svoju obitelj.

Dezinfekcija (obeskuživanje).

Nije dovoljno, da bolesnog od koje zarazne bolesti prevezemo u bolnicu. Mikrobi su mogli da ostanu u kući: u zraku, na zidovima i na bolesnikovim stvarima.

Vrlo je nužno, da utamanimo te mikrobe.

Stvari valja dezinficirati (obeskužiti) u posebnim aparatima — dezinfektorima — na razne načine na pr. vodenom parom ili suhim, vrelim zrakom.

Pri pažljivoj dezinfekciji ostaju stvari neoštećene, a mikrobi se potpuno unište.

Rublje se može dezinficirati, ako ga peremo u vodi koju smo pomiješali s kakovim god tekućinama, koje ubijaju mikrobe (na pr. k a p o r i t).

Za dezinfekciju stana peru se zidovi i pod kaporitom, a posebnim se aparatom puštaju formalinove pare. Zato se mora

Pored bare, ljudi brzo stare!

stan nakon dezinfekcije dobro provjetriti.

Za dezinfekciju izmetina bolesnikovih — mokraće, blata, sluzi, sline, upotrebljuju se jake rastopine kaporita, karbola ili lizola. Suđe je dosta dobro prokuhati. O svemu tome govori potanko u našoj knjizi članak »Sredstva u borbi protiv zaraznih bolesti«.

Uništavanje gamadi (dezinsekcija).

Za neke je bolesti (pjegavi tifus) važno da se unište ne samo mikrobi, nego i njihovi prenosioci — recimo — uši. Stvari se dezinsekciraju u posebnim sobicama.

Da se uništi gamad u stanu, treba stan kaditi. Zbog toga se u sobi na posebnom mangalu (posuda u kojoj se drži žeravica za grijanje) ili na peći pale komadići sumpora. Da sumpor ne zađe u druge stanove, dobro se zatvara stan, a šupljine se zalijepe papirom. Kad se kađenje svrši, valja sobu dobro provjetriti.

Za slučaj epidemije treba pozvati posebne stručnjake za dezinsekciju.

Znanje — najveći neprijatelj zaraze.

Zdravstvene mjere, osobito provođenje dobrog opskrbljivanja vodom, vrlo je skupo. Osim toga, te mjere koriste samo onda, kad se sav narod uvjeri, da je to potrebno te pomaže vlastima, da te mjere provedu.

Imati bolnicu — to je malo: treba da selo znade, da je vrlo potrebno bolesnika odijeliti od zdravih i smjestiti ga u bolnicu.

Treba da ljudi žive čisto i da ne zagađuju bunar, ulice i dvorište.

Zato je potrebna sveopća pismenost i široko prosvjećivanje naroda.

Eto, zašto se zdravstvene mjere provode u bogatim i obrazovanim državama mnogo bolje, nego kod nas.

U posljednjim desecima godina zarazne su bolesti u zapadnoj Evropi silno opale, a neke bolesti — kolera, pjegavac, boginje postale su velika rijetkost.

Kamilo Brössler:

Zdravstvena služba.

Prije rata postojala je kod nas javna zdravstvena služba u vrlo malom opsegu. Bila je ograničena samo na rad općinskih i kotarskih liječnika i na rad javnih bolnica. Prema tome ograničavala se zdravstvena služba samo na liječenje bolesnih ljudi.

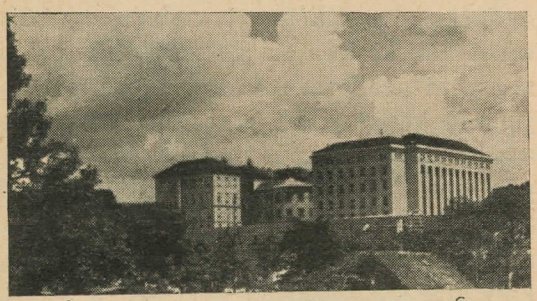
Međutim je liječnička nauka napredovala i postavila zahtjev, da je dužnost ljekara u prvom redu predusresti, sprečavati postanak bolesti, zaštićivati i čuvati, da zdravi ljudi ne postanu bolesni, a ne samo liječiti bolesne ljude.

Prvi, koji je kod nas počeo da u život provodi blagotvorno načelo moderne ljekarske nauke: »Bolje je predusretati, nego liječiti!« bio je Dr. Andrija Štampar. Neumornim i ustrajnim radom njegovim, kao i njegovih suradnika, koje je znao odabrati, stvorena je kod nas u deset godina rada tako uzorna organizacija zdravstvene službe, da mnogi i da-

leko kulturniji narodi šalju svoje ljekare k nama, da se upoznadu sa uzornim radom naših zdravstvenih ustanova.

Rad je podijeljen ovako: Na čelu zdravstvene službe stoji Ministarstvo socijalne politike i narodnog zdravlja, koje preko svog sanitetskog odjeljenja i Centralnog higijenskog zavoda u Beogradu upravlja cjelokupnom zdravstvenom službom u našoj zemlji.

Kod svake pojedine Kr. banske uprave postoji posebno Odjeljenje za socijalnu politiku i narodno zdravlje, koje preko svog Higijenskog zavoda (kojih također ima toliko, koliko i banovina) vrši zdravstvenu službu u banovini.

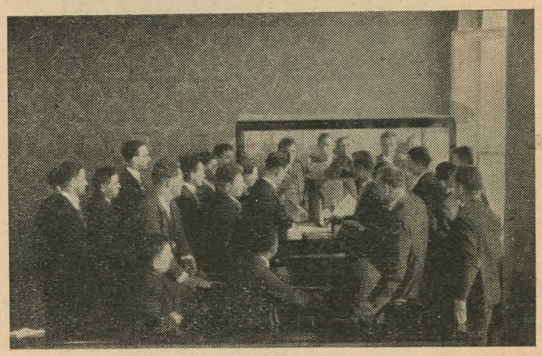


Škola narodnog zdravlja sa Higijenskim zavodom u Zagrebu.

Higijenski zavodi radi lakšeg izvršivanja svojeg zadatka imadu na svome području kao podređene ustanove, sa posebnim zadacima: Domove narodnog zdravlja, zdravstvene stanice, ambulante za liječenje trahoma, spolnih bolesti, malarije, dispanzere za njegu dojenčadi i liječenje tuberkuloze, lječilišta za tuberkulozu pluća i kostiju, dječja i đačka oporavilišta, ljetovališta i t. d.

U svim zdravstvenim ustanovama obavlja se liječnički pregled, a većinom i samo liječenje potpuno besplatno.

Sve ove nabrojene ustanove nijesu drugo, nego kule stražare, u kojima neumorno bdiju nad narodnim zdravljem posebni stručni ljekari i ostalo stručno osoblje. Čim se pojavi kakova zarazna bolest, hrle oni požrtvovno, da spriječe njeno širenje, da zaštite zdravlje zdravih osoba i spasu život i zdravlje oboljelih.



Đaci Seljačkog sveučilišta uče na modelima gradnju zdravih kuća, zahoda, bunara, đubrišta, štala, silosa itd.

No njihov se rad ne proteže samo na sprečavanje širenja bolesti, nego i na njihovo predusretanje zaštitnim cijepljenjem ljudi i, što je najglavnije, i na širenje zdravstvene prosvjete i kulture u narodu. Svaka zdravstvena ustanova ujedno je i kula svjetilja, koja svojim svijetlom razgoni tamu neznanja, predrasuda i sujevjerja u narodu, što su sve uzroci teškog zdravstvenog stanja našeg naroda.

Đaci Seljačkog sveučilišta uče racionalno pčelarenje.

Poticajem zdravstvenih ustanova održaje se godišnje u našoj zemlji tisuće zdravstveno prosvjetnih predavanja, kojima prisustvuju godišnje stotine tisuća

Učenice kućanskih tečajeva Seljačkog sveučilišta uče šivanje.

slušalaca. Ljekari ovih ustanova prikazuju godišnje narodu na desetke tisuća kilometara zdravstveno poučnih filmova, priređuju stotinjak većih i manjih izložbi, rasturuju godišnje stotine tisuća letaka i poučnih knjižica među narod. Održavaju godišnje desetke posebnih zdravstveno domaćinskih tečajeva za muške i ženske, te ovim načinom pridižu ne samo zdravstveno, nego i opće prosvjetno i kulturno stanje naroda.

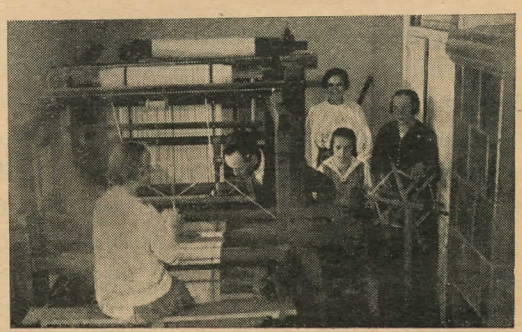
U radu ove vrsti zapada naročiti zadatak Školu narodnog zdravlja u Zagrebu, sa kojom je spojen i zagrebački Higijenski zavod. Škola narodnog zdravlja u Zagrebu, jedna je od najuzornijih ustanova ove vrste. Podignuta je pomoću Rockefellerove zaklade, a njen zadatak odražava se najbolje iz njenog sastava.

Škola narodnog zdravlja u Zagrebu imade ova odjeljenja:

1. Odjeljenje za proučavanje naroda, koje znanstveno proučava dobre i loše osebine naroda, kretanje i razvitak zaraznih bolesti, uspjeh sredstava za pobijanje narodnih bolesti i t. d. Ono na temelju iskustava, stečenih znanstvenim radom, daje smjernice za rad zdravstvenoj službi.

2. Odjeljenje za poučavanje naroda imade zadatak da u prvom redu stvara potrebna sredstva i pomagala za zdravstveno prosvjećivanje naroda, tj. letake, knjige, slike, plakate, zdravstvene natpise, modele, izložbe, učila, filmove i t. d. U tu svrhu raspolaže ovo odjeljenje posebnim radionicama za izradbu filmova, štamparijom, muzejem, pokretnim izložbama i t. d.

Drugi zadatak ovoga odjeljenja jest, da izravno širi zdravstvenu pouku u narodu posebnim tečajevima. Tako u krilu Škole narodnog zdravlja postoji t. zv. Seljačko Sveučilište tj. redovni petmjesečni zimski tečajevi za muškarce i dvomjesečni proljetni tečajevi za ženske, kojima je zadatak da, pored općenite i gospodarske naobrazbe, podaju učenicima i posebnu zdravstvenu naobrazbu. Pored ovih tečajeva održavaju se u Školi narodnog zdravlja i tečajevi za sve ljude, koji bilo kako po naravi svoga zvanja mogu da doprinesu pridizanju narodnog

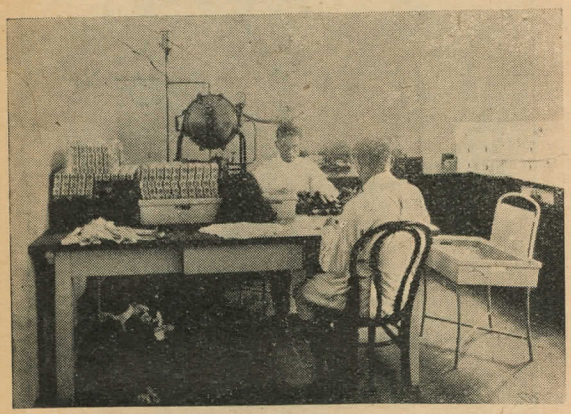


Učenice kućanskih tečajeva Seljačkog sveučilišta uče tkanje na modernoj tari.

zdravlja. Tako se održavaju posebni tečajevi za ljekare zdravstvene službe, za učitelje i učiteljice, za inžinjere koji se bave asanacijom sela i t. d. U okvir Škole

narodnog zdravlja u Zagrebu broji se i Škola za sestre pomoćnice, kojoj je zadatak, da stručno obrazuje sestre pomoćnice, koje pomažu ljekarima kod izvršavavanja zdravstvene službe.

3. Odjeljenje za sanitetsku tehniku jest odjeljenje, koje se bavi proučavanjem i izvođenjem zdravstveno građevnih radova kod uređenja seoskih puteva, cesta, zdenaca, narodnih kupatila, seoskih gospodarstva, naročito gradnje zdravih seoskih kuća, štala, zahoda, gnojišta i t. d.

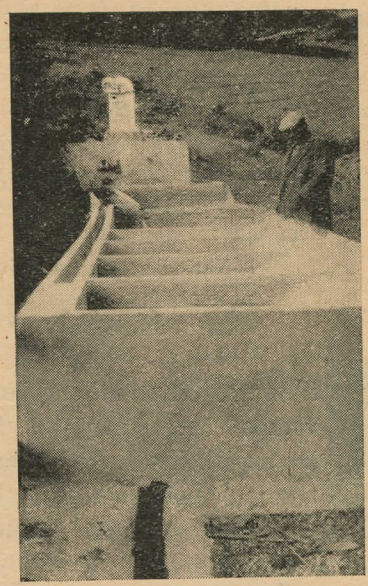


Odjeljenje za proizvodnju cjepiva i seruma. Pakovanje i otprema cjepiva.

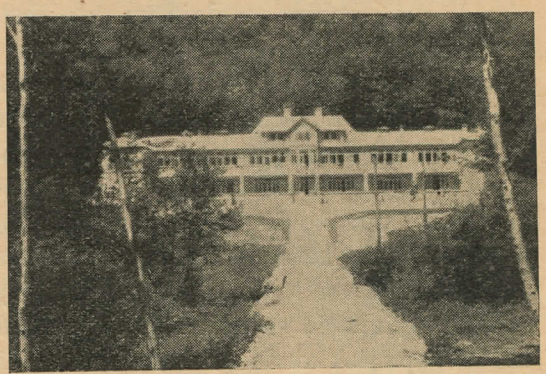
4. Odjeljenje za proizvodnju seruma i cjepiva, kojemu je zadatak da proizvodi serume i cjepiva za zaštitu, suzbijanje i liječenje zaraznih bolesti kod ljudi i životinja. Ovo odjeljenje proizvodi na pr. cjepivo i serume protiv boginja, šarlaha, difterije, tetanusa i t. d.

To je, u glavnom, pregled organizacije zdravstvene službe kod nas. Novi zakon o uređenju t. zv. zdravstvenih općina znači opet dalji korak na unapređenju narodnog zdravlja. Taj zakon predviđa osnutak ustanova za zaštitu narodnog zdravlja i u najmanjim mjestima. Goleme je blagodat ovoga zakona, bude li se narod znao njime okoristiti.

Bićemo sretni, ako ova knjiga doprinese trunak širenju razumijevanja za potrebe zdravstvene službe u našoj zemlji, a Škola narodnog zdravlja, koja izdaje ovu čitanku, rado će i u svakoj prilici dati spremno i besplatno svoj savjet i pružiti, u koliko može, svoju pomoć u svim pitanjima narodnog zdravlja.



Radovi odjeljenja za sanitetsku tehniku. Pištaline: higijenski bunar, pojilište i seosko perilo.



Radovi odjeljenja za sanitetsku tehniku. Šumetlica: dječje oporavilište, glavni paviljon.

Svako utroši više na liječenje, nego na čuvanje!

Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo disanjem na nos i usta.

Dr. Jovanović-Batut:

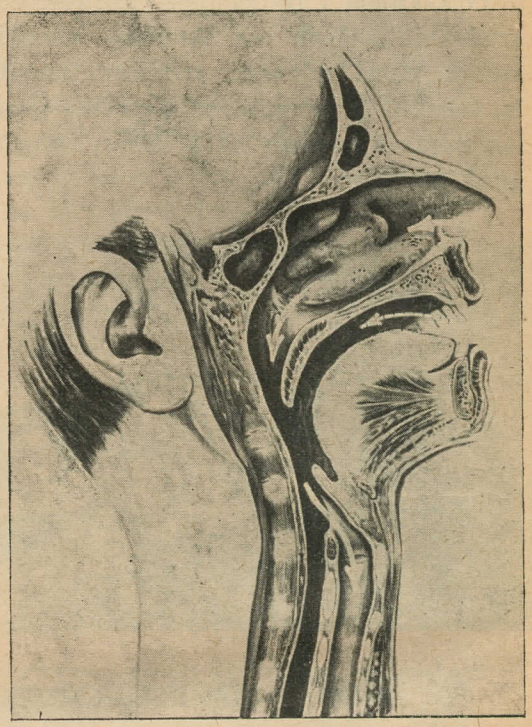
Iz usta u usta.

»Kuku meni, crnoj kukavici! I ne mogoh ga podići!... A baš sam ga pazila i njegovala!... Iz svojih usta sam mu zalogaje davala.«

Naricala neka kašljava baka promuklim glasom nad svojim mrtvim unučićem.

Milost majčina, milost ženina je veoma često slijepa! Ne vidi što radi! Eto kako ta baka bezazleno priznaje svoj strahoviti grijeh — upravo zločin — što ga je učinila baš prema onome, koji joj je bio najmiliji.

Tako one sve rade. To možeš svaki dan u seljačkoj kući vidjeti. Baka, mati, strina ili ma koje drugo odraslo žensko čeljade, kome je posao i dužnost, da hrani ili prehranjuje sitnu djecu — naročito do prve godine — daje im vrlo često neposredno iz svojih usta. Prožvače i provavolji malo hljeba, pogače, proje, medenih kolača, mesa ili druge koje čvrste (krušne) hrane, pa onda taj vavoljak kljuka djetetu u usta. Ili zahvati kašikom bilo kakvog kašastog, bilo žitkog jela, n. pr. kaše, kajgane, sutlijaša, čorbe, mlijeka i t. d. — okusi najprije svojim ustima da se uvjeri je li vrelo ili hladno: pa tek onda pĭta djetence. Ili zagrize kakvu voćku, krišku hljeba, klip purenjaka, parče mesa i t. d. pa onda onaj ogrizak tutka djetetu u ustašca da ga nahrani ili zabavi. Tako je to nešto obično, da već nikome i ne pada u oči. Štaviše, to se računa u osobitu pažnju i veliku milost, koju domaće i od stranog čeljadeta rado prime. Dođe n. pr. mä koja



Prosjek sredinom glave.
Strjelice pokazuju put, kojim bolesti ulaze u ljudsko tijelo disanjem na nos i usta.

žena sa sela, pa će odmah — »mita radi« — dati djetetu što iz svojih usta, samo ako ono hoće da primi.

A kako je to odvratno i vidjeti! Krezuba baba sa nekoliko kvarnih krnjadaka u uvelim, modrim, a često i razgnojenim desnima, smradnoga daha; žena sa »sipnjom« i davnašnjim kašljem, kojim je maločas čitave lopte guste gnjiladine izbacila... zalaže svojim vavoljcima i ogrizinama zdravo, jedro djetešce, čistih,

nježnih ručica, mirisava daha. Čovjeku se smuči, kad i pomisli, kako bi njemu bilo da mora od tog vavoljka okusiti... i često iz dna duše sažali ono jadno dijete, što ne umije i ne može da se od tog surovog nasilja obrani. Ptice, istina, kljunom zalažu svoju mladunčad, ali u tome nema nikakve opasnosti za njih. Osim ptice, gdje si vidio drugu životinju, da tako što učini? A ako bi se u tome baš na životinju ugledao, što se onda umivaš i pereš; što dijete kupaš, brišeš i čistiš, kad životinje to ne rade, nego sve

Svaka pljuvačnica mora stoga imati poklopac.

te poslove jezikom svršuju. Što i ti ne ližeš... nego se razložno služiš rukama i oruđem, da sve to bolje i dostojnije svršiš.

Ali i da ne uzmemo u račun, koliko je taj način gnjusan, odvratan i za čovjeka nedostojan, ipak moramo i na to pomisliti, da on može biti i za zdravlje opasan. Usne, nepce, ždrijelo, resica i krajnici su vrlo često leglo i sjedište svakojakim bolestima, a među njima gdjekada i takvim, koje se lasno i na drugoga prenose. Amo spadaju gotovo sve bolesti sluzokože tih dijelova, koje dolaze od nečistoće (n. pr. žvale, muzla, jarić i t. d.) a naročito one, koje su poznate kao prave zaraze — n. pr. kihavica (»balaban«), »kunjalica« (influenca), škrlet (šarlah«) veliki kašalj, dobrac, upala vrata (angina). Iako one na odraslom nemaju vidljivih pojava, jer je ono otpornije, te navali zaraznih klica bolje odolijeva, ipak zato te klice prenesene iz njegovih usta na nježnu sluzokožu dječjih usta, mogu izazvati sve one promjene u tijelu, koje tim bolestima odgovaraju. Drugim riječima: starije čeljade može biti prividno sasvim zdravo, pa da ipak dijete zarazi, ako mu zalogaje iz svojih usta pruži.

Od zaraznih bolesti, koje se naročito tim načinom kod nas na djecu prenose, dovoljno je da spomenemo samo »vrengu« (sifilis) i jektiku (sušicu, tuberkulozu), pa da svakoga uvjerim, koliko je po narodno zdravlje opasan običaj, da se

Ko svuda pljuje, kužnim klicama ljude truje!

djeci iz usta u usta daje. U svijetu se toga radi zabranjuje, da se po podu pljuje, da djeca starije u ruku ljube, da stariji mlađe u usta cjelivaju, da se jednim sudom ili posteljom služe; u svijetu se boje da će mlijekom od zaraženih krava jektitku(sušicu) dobiti; — i mi sami govorimo da »jektika kroz sedam zidova prolazi«; i mi sami već 40 godina vjerujemo, da se bolesti mogu i upotrebom zajedničke kašike i ubrusa pri pričešćivanju raznositi: — pa ipak još i danas dajemo svojoj djeci zalogaje i vavoljke neposredno iz svojih usta — ne razmišljajući kolika je to opasnost za njih. Zato se jamačno i vrenga i jektika kod nas tako šire; — i to baš po selima, gdje im u drugom svijetu nije povoljno zemljište. S pouzdanjem se to može reći za jektiku (sušicu) — osobito od novijeg doba, otkako joj je podrijetlo dobro poznato, i otkako je dokazano, da se ona najviše još u djetinjstvu zahvati, pa tek kasnije izbije i mah preotme. Dovoljno je, da u kući ima uopće kakovo jektičavo (sušičavo) čeljade, pa da se sitna djeca u neprestanom dodiru s njime od njega zaraze, a gdje se ne bi zarazila, ako svaki dan iz njegovih usta hranu primaju?!

Kako se klice tuberkuloze na muhi drže

Slika muhine noge, koja je prešla preko ispljuvka (hrakotine.) Gledano kroz sitnozor.

Lijevo: muhina panda sa pipcima za hvatanje. — Desno: vrlo uvećana muhina panda sa kapljom ispljuvka punom zaraznih klica.

Kao što vidite stvar je veoma ozbiljna, zamašna — iako u prvi mah ne izgleda. Ko dakle svojoj djeci zdravlja želi, taj neka nipošto, nikome i nikada ne dopusti da ih ko iz svojih usta pĭta i zalaže. I sami roditelji, pa ni djeca međusobno ne treba to da čine, jer se ne može uvijek znati, jesu li oni potpuno zdravi. Ona baka, što je onako nad svojim unučetom kukala, jamačno nije ni slutila, da mu je iz svojih usta klicu jektike (sušice) predala, te ga time zarazila. Ona je kao najstarija i najotpornija toj bolesti nekako odolijevala i njega preživjela, pa onu žalost dočekala... a takih slučajeva je na sve strane.

I laka kijavica, ako se ne liječi, može da bude ubica!

Ko u krčmi često drijema, za sušicu krevet sprema.

Narod koji se dobro hrani, od tuberkuloze se brani.

Više tuberkuloza umori, nego što rat zla stvori.

Broj sušičavih ovisi o stambenim prilikama.

Najveći porezi plaćaju se u sušici.

Alkohol i sušica su dva dobra druga!

Dr. Jovanović-Batut, Dr. Rasuhin i Dr. Haslinger:

Sušica.

Sušice — strašna morijo, što podaviš na desetke tisuća našega svijeta svake godine, ti koja kosiš nemilosrdno nevinu dječicu i cvijet našega naroroda, momke i djevojke, a i mnoge majke i vrijedne očeve, zar od tebe nema spasa, nema lijeka, zar nam je suđeno da od tebe do vijeka strahujemo, ginemo i propadamo?!

Zar svi učeni ljudi i liječnici, pa državnici svega svijeta neće pronaći način, kako bismo se od te strašne pogibije mogli da obranimo?! Jer da je ona uistinu strašna i užasna, neka vam pokaže samo ovaj mali račun.

Mislim, da u našoj državi boluje svake godine po prilici 600.000 ljudi od sušice. Svaki od njih zaradio bi od prilike 1.000 Din. mjesečno, neki mnogo više, a neki, recimo djeca, dakako manje ili ništa. Dakle svaki sušičavi zaslužio bi na godinu, recimo, samo deset tisuća dinara. Ako to pomnožimo sa šest stotina tisuća, izađe nam šest tisuća milijuna dinara na godinu ili što se kaže kraće: šest milijardi dinara!

Toliko, dakle, svake godine gubimo na zaradi radi sušice. Strašna svota! Ali čujmo dalje! Svaki jektičar, sušičavi bolesnik, ne samo što nije privrijedio ništa cijelu godinu, nego je on trošio tuđi trud, njega su morali drugi izdržavati i na njega trošiti za hranu, odijelo, ljekarije, liječnika, bolnice, pogrebne troškove i t. d. To opet iznosi otprilike jednaku svotu kao ona gore što je izračunata. Ja mislim, da neću pogriješiti mnogo u računu, ako kažem, da naša država gubi svake godine poradi sušice na privredi otprilike deset do dvanaest milijardi dinara, tj. deset do dvanaest hiljada milijuna, a to znači, da bi se tom svotom mogao svake godine podmiriti sav državni posao, te niko ne bi trebao plaćati nikakva poreza ni nameta. Eto, to znači sušica — izrečena u novcu.

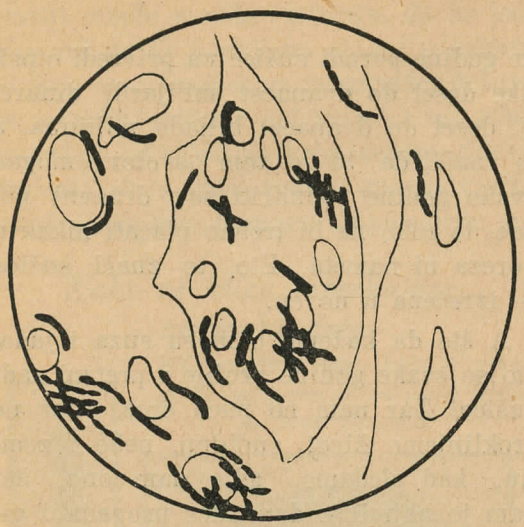
A što da kažemo o moru suza i jada, što se svake godine prolije i pretrpi radi sušice! Zar nam ne puca srce, zar ne proklinjemo život, sudbinu, nebo i zemlju, kad gledamo, gdje nam ono, što nam je najmilije danomice propada i gine od sušice. Kad gledamo mladu djevojku, stasita momka ili mladu majku, koja je tek nedavno poklonila život nejakome djetetu, kako gine i vene, a ne možemo da pomognemo! Pa zar zaista nema tome pomoći, lijeka, ili bar nekoga sredstva, ili neke predobrane, kako bismo mogli da se bar branimo od te bolesti, ako je već ne možemo da izliječimo?! Ima, ima, i nisu to teški i mukotrpni puti, kojima imamo da pođemo, a progovorićemo o njima malo kasnije. Sada najprije da se pitamo, što je sušica i kako je dobivamo.

Tuberkuloza je zarazna, kužna i prijepčiva bolest. Klica joj je živa, sitna i ne može se vidjeti prostim okom. Tisuću klica nanizanih dale bi niz od 1 milimetra duljine. Na dobar pedalj duljine stalo bi ih ništa manje nego dvije stotine tisuća.

Poseban pokus na koži pokazuje, da li su klice tuberkuloze dospjele u tijelo, da li je čovjek zaražen. Taj pokus ne uspijeva kod novorođenčeta. Sušica,

I od nevinog poljupca dobiva se sušica!

dakle nije nasljedna bolest, jer se rađamo na svijet nezaraženi tuberkulozom. Tek se ka-



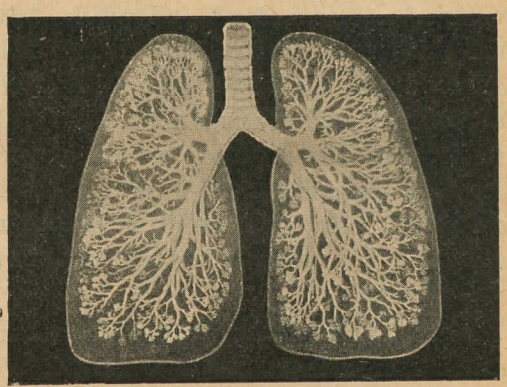
Klice sušice u ispljuvku (crni štapići).

snije u životu zaražujemo. Što su djeca starija, taj pokus uspijeva sve više i više. Među djecom starijom od 10 godina uspijeva kod više nego 50 od stotine. Rijetka su djeca starija od 15 godina (možda samo 15%), da kod njih pokus ne uspije. Kod seoske djece taj pokus uspijeva manje, nego kod gradske. Ta zaraza klicama tuberkuloze tako je raširena, da joj je jedva ko poslije svoje 15 godine umakao. Poslije te godine gotovo smo svi zaraženi, ali nismo bolesni. Oboljeće ili oboljeli su samo oni, koji su se zarazili velikim brojem klica. Tolikim klicama nisu mogle otporne sile tijela da odole. Jednako će oboljeti oni, kod kojih su otporne sile tijela oslabile zbog nerazboritog života, pa je i manji broj klica mogao da bolest sušicu proizvede. Razuman čovjek, koji želi da ne oboli od sušice, treba da se bori na dvije strane:

a) da se čuva, kako se ne bi zarazio mnoštvom klica;

b) da živi tako, da mu tijelo ne izgubi otpornih sila protiv sušice.

a) Od zaraze klicama tuberkuloze lako se očuvati. Kao što su kod griže i onih bolesti, koje zadaju proljev, klice u izmetinama čovječjim, tako su kod sušice i onih bolesti od kojih čovjek kašlje, klice u ispljuvku, dakle u gustoj pljuvački. Kao što se moramo čuvati od tuđih izmetina, da ne dobijemo grižu i tifus, tako se moramo čuvati i tuđe pljuvačke, ako nećemo da se zarazimo klicama sušice i onih bolesti, od kojih čovjek kašlje. Kako dolazi pljuvačka iz drugog čovjeka u nas? Evo kako! Kad čovjek kašlje, kiše ili glasno govori, onda mu prskaju iz grla i iz nosa kapljice sline. Sapa i dah su mokri. U svakoj kapljici, koja tako izleti iz drugog čovjeka, može biti na hiljade klica sušice. U jednoj cigloj takovoj nabrojili su 20.000 klica sušice.



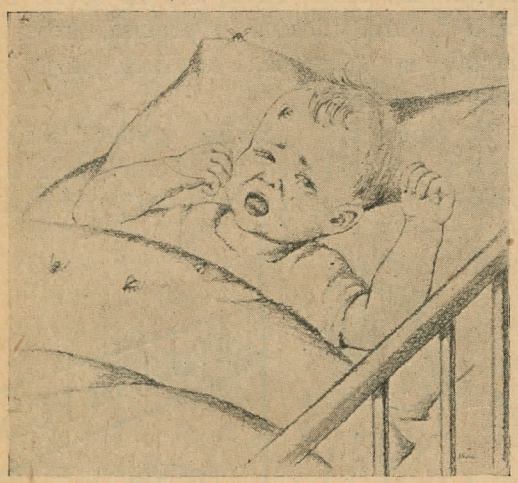
Dušnik sa ograncima i pluća sa plućnim mjehurićima u prerezu.

Kad samo nekoliko klica dostaje, da oboli mala životinja kao zamorče, onda je sigurno, da će 20.000 klica u jednoj takovoj kapljici dostajati, da sruše i najjačeg čovjeka. Dakle i jedna kapljica, ako dođe u čovjeka, može da prouzroči bolest.

Kad je mati sušičava, dojenče treba odbiti!

Sitne kapljice sline, kad izlete na usta i na nos iz čovjeka, ostanu u zraku, a krupnije padnu na pod. Ove sitne kapljice udahne sa zrakom drugi čovjek, koji je blizu. Tamo, gdje se ove kapljice zaustave, nastane zaraženje, a i bolest, ako su otporne sile tijela slabe. Obično se zaustave u plućima. Zato je i sušica na plućima tako obična.

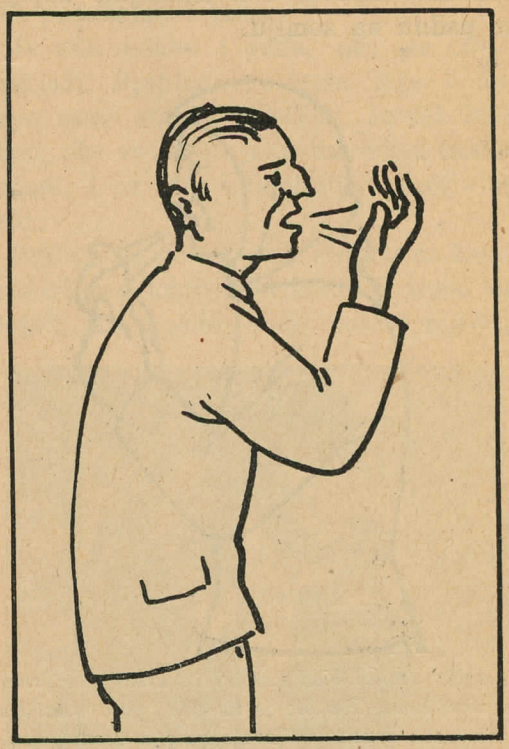
Krupne kapljice, koje su pale na zemlju, ostanu tamo i osuše se. S njima se događa ono isto što i s ispljuvkom, kad ko pljune na zemlju ili na pod. K njima može da dospije dijete i da ih razmaže



Muhe mogu sa ispljuvka prenijeti sušicu na usta i hranu djeteta.

rukama. Tako prenosi klice sušice u usta. Ili ih razmaže debelim mesom, na kojem puže i zarazi kožu na njemu klicama sušice. Eto mu sušice u koži! Tako dobiju ljudi sušicu na koži lica, jer su im drugi kašljali u lice. Ili na ispljuvak doleti muha i pase. S njega odleti na usta dojenčeta, koje spava, ili na našu hranu, koju jedemo.

Ako se sve to ne dogodi, onda se te krupne kapljice i ispljuvak osuše. Kad se osuše, dignu se kao prašina. K o u d a h n e t a k o v u p r a š i n u, k o j a j e n a s t a l a o d i s p l j u v a k a, z a r a z i ć e s e.



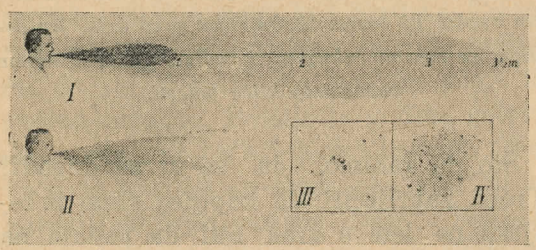
Ne valja ovako! Kad se kašlje ili kiše, treba staviti rupčić ili barem lijevu ruku pred usta, jer desnom se rukom rukujemo i radimo pa tako njome raznosimo klice bolesti.

Što da radimo, da se to ne dogodi? Treba zapriječiti, da kapljice sline iz čovjeka ne lete u zrak niti da padaju na zemlju, makar kašljao zdrav ili bolestan. Zato se treba naučiti, da sebi uvijek, k a d k a š l j e m o i l i k i š e m o, m e t n e m o p r e d l i c e r u p č i ć (m a r a m i c u) i l i b a r e m l i j e v u r u k u. Desnu zato ne valja, jer se njome rukujemo. Zato se i rupčić drži u lijevom džepu i vadi lijevom rukom. Žene neka promijene modu i neka džepove na keceljama prave na lijevoj, a ne na de-

Najveći porezi plaćaju se u sušici!

snoj strani. Ako nam se ko u vlaku, tramvaju, u gužvi nepristojno nakašlje u lice ili prema nama, zaustavimo dah na nekoliko hipova, dok iskašljale kapljice ne padnu na zemlju.

Ne valja ovako! Kad kašlješ ili kišeš stavi rupčić na usta, a ne, kao što je na slici, pred usta. Rupčić treba držati u lijevoj, a ne u desnoj ruci.



I. slika prikazuje dokle dopiru sićušne kapljice sape. Kad čovjek kašlje 1 m daleko, a kad kiše i po 3½ metra daleko.

II. slika prikazuje, kako se iskašljane kapljice sape rasipaju po predmetima i podu.

III. slika prikazuje kapljice sape, koje su nađene na stolnjaku stola, kraj kojeg je jedan tuberkulozni bolesnik 15 minuta doručkovao.

IV. slika prikazuje jednu sitnu česticu kapljice pod sitnozorom. Vide se sitni štapići, zarazne klice sušice.

Kapljice lete kod kašljanja i kihanja po prilici 1 metar daleko. Sad razumiješ, zašto kreveti moraju biti barem 1 metar razdaleko. Osobito, ako na jednom leži čovjek, koji kašlje. Ako su kreveti bliže, kašljaćemo jedan po drugomu. U snu niko sebi ne stavlja niti ruke, a kamoli rupčić pred usta, kad kašlje. Zdravlje zahtijeva, da svako spava na svojem krevetu tako, da se ne zarazi jedan od drugoga. Ako li te prilike prisile, da moraš spavati još s kim u krevetu, okreni mu leđa.

Nije dosta, da se čuvaš samo klica u kapljicama sline, čuvaj se, da se ne zaraziš i onim klicama u prašini, koje su nastale iz ispljuvka i kapljica, koje su pale na zemlju.

To mora biti pravilo života. Niko neka ne pljuje na zemlju i na pod, nego samo u svoj rupčić

ili pljuvačnicu. Rupčić često mijenjaj, da se jako ne zagadi. Pljuvačnicu može sebi svako da sagradi od dasaka. Ona mora visjeti na zidu, da se u nju lako pljune i da se mala djeca njome ne igraju. Mora imati poklopac, da muhe

Više sušica umori, nego što rat zla stvori!

ne mogu do ispljuvka. U pljuvačnicu metni pilovine ili pepela. Kad je čistiš, onda pilovinu baci u vatru, pepeo na đubre, a popljuvanu stranu okreni dolje. Pljuvačnice koje vidimo obično po uredima, ne valjaju. Leže na podu i nisu zatvorene. Vodu ne valja stavljati u pljuvačnicu, jer se tako sve uokolo lako poprska, već samo onda, ako u vodu metneš kakovo jako dezinfekciono (ubitačno za klice) sredstvo. Osobito učitelj treba da pazi, da djeca ne pljuju kojekuda naokolo radi djece i samoga sebe. Ima djece, koja dolaze u školu i ljudi, koji hodaju kojekuda, a ispljuvci su im puni klica tuberkuloze. Mnogi je učitelj stradao od djece, kao i djeca od učitelja, a samo radi toga, što su kršili ova mala pravila zdravlja.

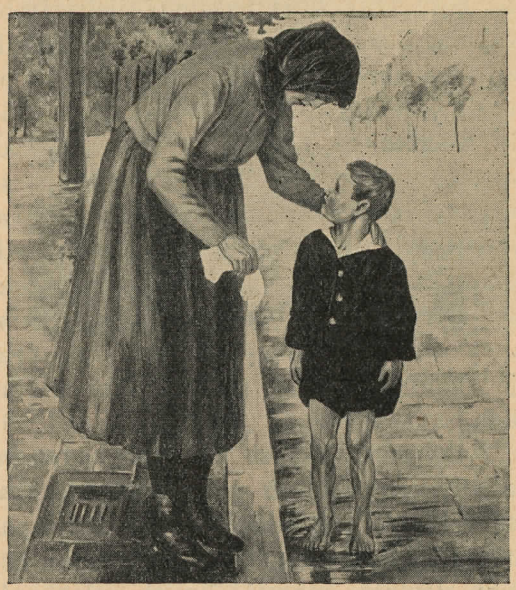
N e l j u b i u s t a ! Osobito ne daj, da ti ko ljubi djecu u usta. Mnoga kašljucava strina, kuma ili prija zadala je poljupcima svojem mezimčetu smrt. Treba se ljubiti u lice. Ne daj, da žena žvače jelo za dijete. Time mu usađuje bolest, za koju možda majka i ne zna, da je ima. Ne daj da dijete puže po zemlji ili po podu, po kojem ljudi pljuju. Ne pij za drugim iz iste posude.

Ima još jedan izvor zaraze za čovjeka osim kapljica i prašine, a to je mlijeko sušičave krave. Ako nisi posve siguran, da je krava zdrava, ne pij prijesno mlijeko od nje, nego ga skuhaj. Prijesno je mlijeko zdravije nego kuhano, ali ako je od zdrave krave. Zato nastoj, da krave, od kojih piješ mlijeko, kao i osobe, koje se bave oko mlijeka, budu zdrave. Osobito je važno, da djeca zimi piju nekuhano mlijeko.

b) Pomaži svoje tijelo, da ima uvijek dosta otpornih sila, da njima ubija klice sušice. Te otporne sile daju tijelu čist i svjež zrak, sunčano svjetlo, ispravna hrana, kupanje i pranje, redovan san. Ako nešto od ovoga manjka, onda otporne sile tijela oslabe. Tako isto te sile oslabe, ako čovjek provodi mukotrpan život, pun briga i jada.

Te sile oslabe i onda, ako se čovjek prehladi. Prehlada po tome nije bolest, nego samo stanje, u kojem čovjek lakše oboli, ako već u čovjeku ima klica kakove bolesti. I od pića oslabi tijelo protiv bolesti.

Budući da čovjek veći dio svoga života proživi pod krovom u kući, to treba nastojati, da u sobi bude dosta svježega



Po zdravlje je opasan običaj, ako stariji djeci brišu nos ili usta svojom već upotrebljenom maramicom.

zraka. Otvaraj širom prozore, osobito zimi! Ne boj se zraka! On donosi zdravlje. U sobi, u kojoj je zagušljivo, kad uđemo, zrak ne valja. Druge mjere za čistoću zraka nemamo, nego vlastiti nos. Ako u sobi zaudara, otvori sve prozore! Što češće, to bolje. Da nam sunce može sjati u stanove, treba da gradimo velike prozore. Ko štedi na staklu, kad gradi prozore, ne štedi svoje zdravlje. Što više

svjetla, to je po zdravlje bolje. Prozori moraju biti tako veliki, da po veličini zajedno čine barem jednu desetinu poda. Dobro je, da se prozori smjeste na suprotnim stranama sobe, da je promaja lakše skrozira, ako se oni otvore.

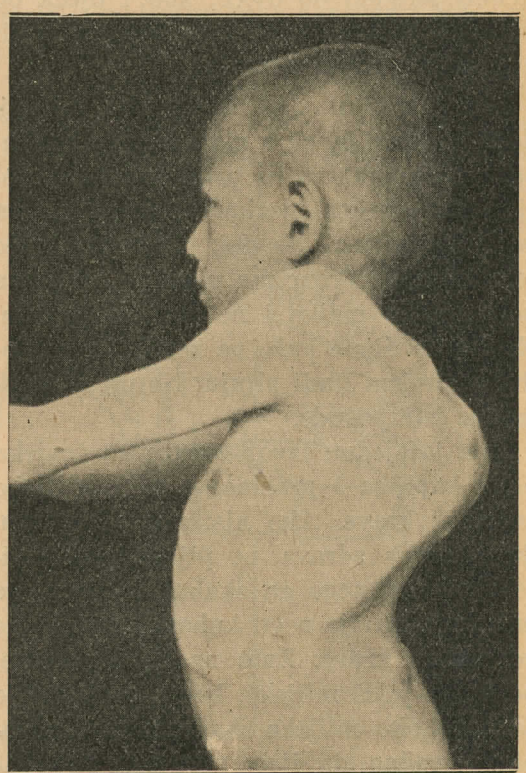
Ispravno se hrani onaj čovjek, koji dosta jede i koji u svojoj hrani ima sve sastojine, što ih ljudsko tijelo treba. Mnogi se ljudi hrane dovoljno, ali jednostrano, a to ne valja. Važno je da čovjek hranu dovoljno masti (mašću, maslacem ili uljem) i da svaki dan jede sira ili graška ili leće ili jaja ili mesa. U tim jelima ima neka tvar, koja našemu tijelu treba svakoga dana. Mladići i djevojke obole često od sušice, jer dosta ne jedu, a po noći premalo spavaju. Pazi na djecu, kad idu u školu, da ne odu gladna i da ponesu sa sobom jela. Mnoge majke na to ne paze, pa su im zato djeca kržljava. Kupati se valja svake nedjelje barem jednom. Prati i umivati moramo se svaki dan. Ujutro se umivaj do pojasa u ustajanoj vodi. Navikavaj se polako na pranje hladnom vodom. To nas čini otpornima.

Tijelo treba da se od rada odmara. Najbolje se odmori u snu. Osobito u ono vrijeme, kad teško radimo, valja paziti da se dobro ispavamo. Odraslom čovjeku dostaje spavati 7 sati. Spava li manje, treba nadoknaditi, jer će tijelo drukčije oslabiti. Djecu treba pustiti da dugo spavaju, jer inače dobro ne napreduju. Osobito ih ne valja rano buditi.

Prehlada nastaje onda, kad se naše tijelo ohladi. To se dogodi, kad dođemo na hladan zrak, kad stojimo mokri ili znojni na propuhu ili vjetru, kad dugo stojimo u hladnoj vodi, na kiši ili na snijegu, ili kad ležimo na hladnom mjestu. Najčešće se ljudi prehlade kad izađu iz tople sobe na hladni zrak. Da ti hladan zrak ne uzmogne naškoditi, treba da se na njega navikneš. To ćeš postići, ako spavaš u nenaloženoj sobi, dobro pokriven.

Prije spavanja otvori u sobi prozore i vrata na 5 minuta. Spavaj u nenaloženoj sobi, dobro pokriven. Živi po danu u sobi, koja nije jako topla. Toplina u stanu donosi zdravome bolest, a bolesnome zdravlje. Za radnu je sobu dovoljna toplina od 14°—16° C.

Ako se vratiš kući pokisao i mokar, okupaj se čitav u toploj vodi ili barem kvasi 10 minuta noge do koljena u toploj vodi. Kad legneš u krevet, popij topli



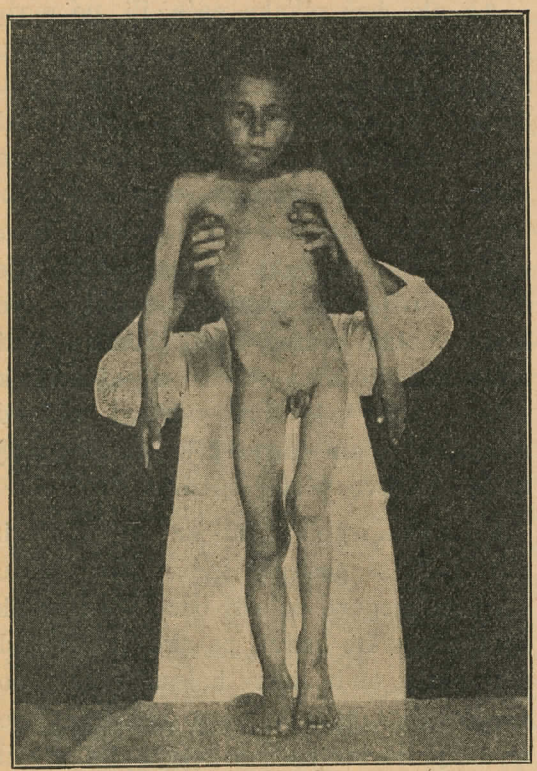
Velika grba od sušice grudnih kralježaka.

čaj. Ako imaš, uzmi prašak od ½ grama kinina. Tako ćeš uspjeti, da se očuvaš od loših posljedica prehlade.

Gdje je kuća čista, zdravlje blista!

Sušica se dade često izliječiti, ako je u početku. Ako je sušica uznapredovala, onda se već teže zaustavi i izliječi. Radi toga je važno, da svako na sebe pazi. Čim opazi na sebi sumnjive znakove koji govore za sušicu, treba smjesta otići liječniku. Sumnjivi su znakovi, ako se temperatura (toplina) tijela digne i ostaje nekoliko dana 37°, 37.4° C ili više, ako čovjek propada, ako se umara lakše nego prije, ako se po noći znoji, kašlje i pljuje krv.

Od sušice može oboljeti svaki dio ljudskog tijela. Krv može da raznese klice tuberkuloze po cijelom tijelu iz pluća ili



Sušica kuka. Noga se osušila.

drugog mjesta, gdje je počela. Tako može da se razvije tuberkuloza u glavi, u žlijezdama, u zglobovima, u kostima. Ako je sušica u kičmi, onda nastane grba; ako je u kuku, onda čovjek šepesa.

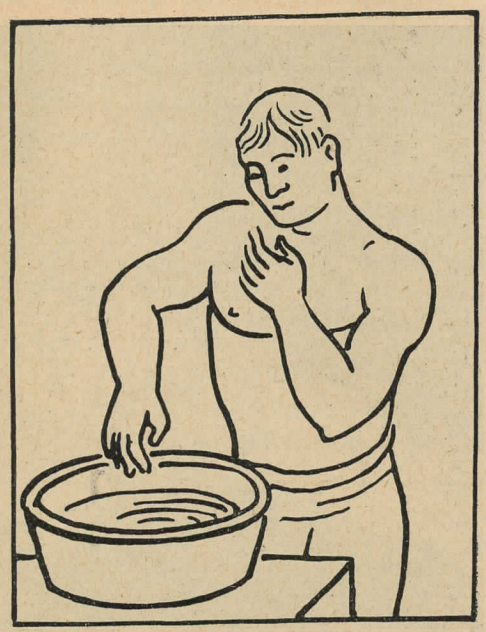
Budući da je za liječenje sušice najvažnije, da se rano prepozna, to Ministarstvo narodnog zdravlja, Banske

Sušica gležnja na nozi. Vidi se otvorena rana.

uprave, Općinska poglavarstva osnivaju Zdravstvene stanice, u kojima liječnik besplatno daje savjeta i pomoći onima, koji misle, da boluju od sušice. Ako takove stanice nema u općini, nastojte da to općina učini. Gradite otvorena kupališta da se ljudi, osobito djeca, mogu da kupaju, sunčaju i zrače. Po zimi izlazite na zrak i sunce! Naročito tjerajte djecu napolje! Dojenčad zimi zračite i sunčajte!

Kad ko dobije sušicu, odvoji ga (izoliraj) u posebnu sobu na zaseban krevet. Neka pljuje u pljuvačnicu ili rupčić. Rupčiće sabiri u kesu, koju namoči u dezinfekcionoj tekućini. Prije nego što ih dadeš prati, kuhaj ih s kesom ½ sata u lugu. Onda ih istom operi na običan na-

čin. Kad bolesnik umre ili se premjesti, rubeninu i posteljinu kuhaj u lukšiji, a krevet, pod, stô i stolce operi kaporitom (2‰ ili krezolom 3%). Zid obijeli vapnom. Istom onda smiju ući novi stanari.



Da ti tijelo otvrdne protiv prehlada peri se jutrom i večerom do pasa u hladnoj vodi.

Čuvaj se kapljica sline iz usta drugog čovjeka!

Dah jednog čovjeka otrovan je za drugog!

Pita se sada, može li se sušica izliječiti? Može! Ali samo u početku! No čim bolest uzme maha, prekasno je. Onda je to samo krpanje na dulje ili kraće vrijeme, već prema tome kakove je ko sreće, tj. kakove mu je otpornosti tijelo. A kako se sušica liječi? Vi mislite jamačno, da bolesnik mora piti lijekove na litre? Ne, i tri puta ne! Sušica se liječi: mirovanjem, svježim zrakom, suncem i krepkom hranom.

Ali kako se to sve ima upotrebljavati, na koji se način treba služiti tim najjednostavnijim, najboljim i najjeftinijim lijekovima, to je teško pogoditi, a mnogima se je toga kod kuće teško ili upravo nemoguće držati. Uzmite radnika u velikom gradu. On ima malu sobicu i tu živi sa ženom i djecom. Tu nema zraka, tu nema sunca, a nema ni mira, sve kad bi i smogao dobru hranu.

Za ovakove je ljude najbolje da bježe u bolnicu, ali takvu bolnicu, koja je baš za sušicu uređena. I onaj, koji ima svega toga kod kuće, dobro je, da na neko vrijeme pođe u takovu bolnicu, jer će tamo naučiti, kako mora da živi jektičar.

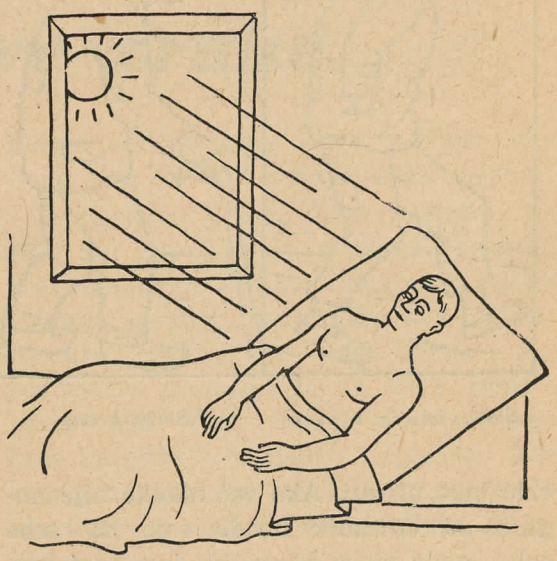
Ali ako baš nikako neće ili ne može, onda barem neka se povjeri liječniku, koji će mu rastumačiti, kako će živjeti, čega će se držati, a čega se kloniti. Ali tome liječniku neka se onda potpuno povjeri i u svemu ga najtočnije sluša, pa će se mnogi i mnogi još u pravo vrijeme spasiti. Sam se dakle ne može niko liječiti od sušice, pa treba da se dulje vremena, makar godine, liječi prema savjetima svoga liječnika. A baš se naš seljački svijet može vrlo lako držati glavnih uputa, koje su danas priznate kao najbolje sredstvo protiv sušice.

Mirovanje. Jektičar ne smije da radi i da se poslom kida. Već prema stupnju njegove bolesti odrediće liječnik, da li smije što raditi, pa ako mu odredi mirovanje, onda takav bolesnik mora povazdan da leži, a samo u određene satove smije da ide malo u šetnju. Za vrućih ljetnih mjeseci može ležati i na zemlji, na prostrtom debelom biljcu (ćebetu), a ako je zemlja ma i samo malo vlažna i mrzla, treba da leži u krevetu, i to uvijek na svježem zraku. Sušičavi uopće ne

smije ni da pozna sobe. On mora uvijek biti na zraku, pa makar to trajalo dvije tri godine. A baš to može da provodi jedino seljak, jedino on može sebi da dopusti tu blagodat bez ikakva troška, dok ovakav način života stoji građane teške tisuće. Sušičavi seljak ne smije uopće da bude u svom stanu, nego uvijek i samo napolju. Ljeti može da leži u svom šljiviku ili u bašti, za najtoplijih ljetnih mjeseci i noću, a kad zahladi i zimi može da leži u svom štaglju, u sjeniku, u kolnici, u vajatu. Tu ima uvijek svježeg zraka, a neka se ne boji prehlade. U bolnicama za sušičave leže bolesnici kraj otvorenih prozora cijele zime tako, da na neke, koji su baš tik do prozora, pada i snijeg i inje, a da im to ništa ne škodi. Razumije se, da moraju imati na glavi šubare, i da su pokriti dobrim biljcima ili perinama. Kad se bolesnik jednom priuči na ovakav način života, neće moći više ni da izdrži u sobi, tako mu je zagušljivo. Uza to treba da se bolesnik krepko i dobro hrani. Jaja, domaći bijeli sir, maslac, mlijeko, skorup, pa dobra čorba od kokoši, piletina i slično, sve je to najbolja i najlakša probavna hrana, koje seljaci imadu u izobilju, dok građanin na tome najviše stradava. Najlakša je i najhranljivija hrana mlijeko, a može se piti i hladno za žeđu. K tome pridolazi još sunčanje, a koliko i kako će se koji bolesnik sunčati, odredićе mu njegov liječnik. Dakako, to se može da vrši samo za ljetnih mjeseci, pa se zato mora i to kratko vrijeme dobro upotrijebiti. Bolesnik, koji ima sušicu na plućima, ne smije se nikako da sunča ili da se ide liječiti na more, osim u slučaju kad mu to liječnik dopusti. Ako u tom sâm odlučuje, bolesnik će da strada. Uza sve to propisaće liječnik bolesniku još koji lijek bilo protiv bolova i bodaca ili za lakše iskašljivanje i t. d., pa ako se bolesnik točno svega toga drži, onda se može i sušica da izliječi.

Pita se sad još, kako možemo da se branimo od sušice? Ako je u kojoj porodici sušičavi bolesnik, onda će svi članovi te porodice biti u vječitoj opasnosti, da će se i oni od njega zaraziti, ako ga se ne budu čuvali i klonili.

Kako će dakle morati sušičavi da živi, da ne zarazi svoju porodicu? Tu vrijedi kao najvažnije i najglavnije pravilo, da sušičavi uopće ne smije da stanuje u svom stanu s ostalim ukućanima zajedno, nego mora da živi od njih sasvim odijeljeno. To je u prvom redu radi njega samoga, kako smo to prije spomenuli,



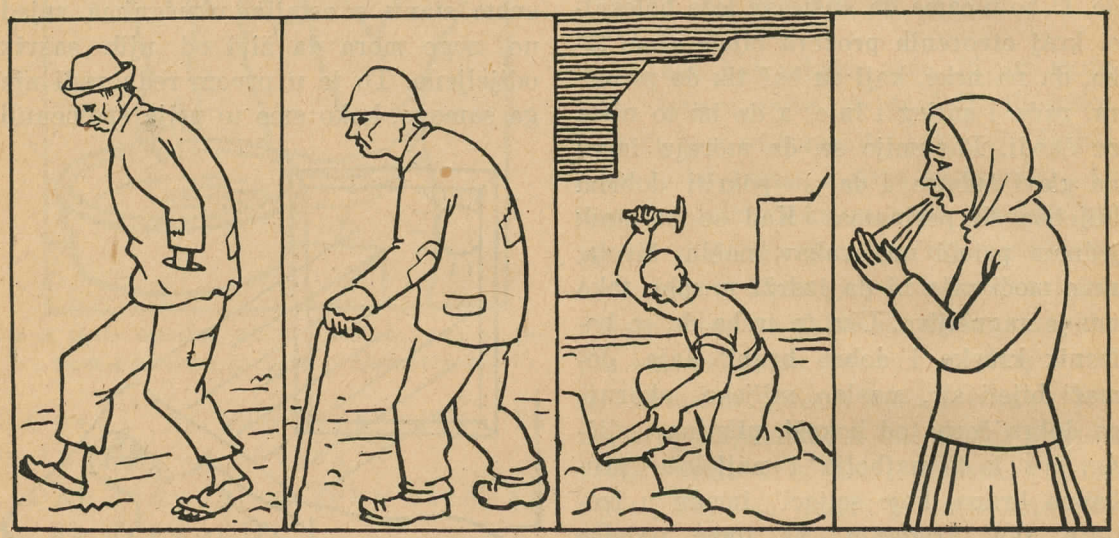
Spavaj kod otvorenog prozora, pogotovo ako je soba malena, a u njoj spava više ljudi.

ali i radi njegove porodice. Čuli smo, da sušičavi, kad kašlje, izbacuje klice, od kojih se drugi zaraze. On dakle ne smije da kašlje u stanu, gdje mu je porodica, a to se ne može drugačije zapriječiti, nego da se od svojte posve odijeli. Vidjeli

smo, da je to na selu lako moguće na taj način, da bolesnik spava negdje vani, a u gradu mora takav bolesnik bezuvjetno imati sam za sebe jednu sobu. Ako to nije nikako moguće, pa ako on bude spavao zajedno sa svojim rodom u jednoj sobi, onda je posve sigurno, da će od njega koji rođak dobiti istu bolest, a tako se i najviše širi ta nesretna bolest. U najvećoj su pogibli pri tome mala djeca, koja su slabo otporna, pa ih se sušica vrlo lako uhvati. Ako već nikako nije moguće da bolesnik imade sam za sebe sobu, onda mora barem da ima svoj krevet. S njime zajedno ne smije spavati nijedan član porodice, a krevet se mora od ostale sobe odijeliti zastorima. Dalje sušičavi ne smije da okolo po stanu kašlje, i da svoje ispljuvke okolo pljuje. To mu se mora bezuvjetno zabraniti. Kada kašlje, mora držati pred ustima rubac. Ne smije pljuvati na pod, nego mora bezuvjetno pljuvati u pljuvačnicu, koja se svaki dan ispražnjuje, a njezin sadržaj baca u zahod ili na đubre. Imade i džepnih pljuvačnica u obliku dobro začepljive bočice, koje mogu bolesnici sa sobom nositi. U nju sušičavi izbacuje svoje ispljuvke, pa kad se bočica napuni, može je sam isprazniti i vodom od kaporita isprati.

Jedaći pribor i rublje sušičavog mora se prati odijeljeno od drugih i svakako iskuhavati, da se tako unište klice, koje bi se mogle prenijeti na ostale ukućane. Jektičar ne smije svoju svojtu ljubiti, niti se smije s njima previše nablizu razgovarati, jer je to sve pogibeljno za njegovu rodbinu ili one, koji su s njime zajedno. Sušičava majka ne smije nipošto svoje dijete dojiti, niti ga smije uopće kod sebe držati, kako smo to već u jednom prijašnjem članku razložiti, jer bi takvo dijete zacijelo od nje dobilo su-

Oboljenju od sušice pogoduje:



Slaba odjeća i obuća. *Slaba hrana.* *Prenaporni i noćni rad.* *Prehlada.*

šicu, a i za takvu je majku dojenje vrlo pogibeljno, jer je sve više slabi, a sušica brzo napreduje. Ali sva ta pravila vrijede samo za onoga jektičara, koji kašlje i koji izbacuje. Ako mu se bolest tako popravi, da ne kašlje, onda već nije tako opasan za svoju okolinu, pa će moći da češće danju dolazi u doticaj sa svojim rodom i s ukućanima, a o tome treba pitati liječnika, koji će već odrediti što se bolesniku smije dopustiti, a što ne.

Kada jektičar umre, onda se mora njegov stan temeljito obeskužiti. Niko ne smije da u takovoj sobi stanuje, dok se ne obeskuži, a ne smije se upotrijebiti ni rublje, posteljina i odijelo pokojnoga, dok nije dobro obeskuženo. Ako nijesi siguran, kako ćeš obaviti obeskužbu, pitaj svoga liječnika, jer je to vrlo važno. Kad bi se sav naš svijet strogo držao gornjih pravila, sušice bi u nas brzo nestalo ili bi je barem kudikamo manje bilo. Čuli smo, da se sušica liječi svježim zrakom. Svako bi, dakle, mogao pomisliti, da bi seljački svijet prema tome morao mnogo manje bolovati od sušice, jer je on tobože uvijek na svježem zraku. Pa ipak, nažalost, nije tako. Baš naš seljački svijet mnogo boluje od sušice. A zašto? Zato, jer stanuje natrpan u jednoj sobi. Tu spava staro i mlado, zdravo i bolesno, sve zajedno, po više njih u jednom krevetu, a soba se ne zrači, ne čisti, bolesnici pljuju po podu i po zidovima, pa ako tu neko oboli od sušice, onda će jamačno još dva tri za njim u grob.

Dr. Josip Rasuhin:

Rentgenove zrake.

Ko nije čuo za njih? Za ono svijetlo pomoću kojega možemo da gledamo u ljudsko tijelo, pomoću kojih možemo vidjeti pojedine dijelove tijela i na njima različite promjene i bolesti.

Koliko bolesnika hrli kao svojoj zadnjoj nadi ljekaru, za kojega su čuli da gleda na ovakovo svijetlo (»elektriku«, »durbin«, »caklo«, »rengen«, kako li to sve narod zove).

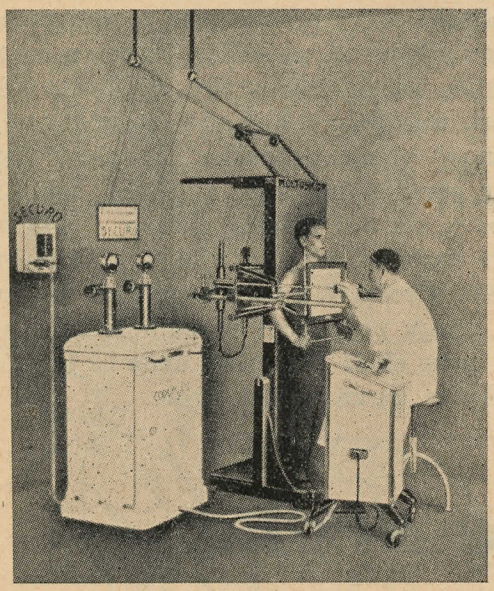
Ljudi nazivaju te zrake svijetlom, iako same ne svijetle i ne vide se. Pa kako onda znamo da postoje? Kako su se mogle pronaći? — upitaćete. Ako one same i ne svijetle, to one ipak imaju svojstvo, da neka druga tamna tjelesa u njihovoj blizini svjetlucaju. Takova tjelesa zove nauka fluorescirajuća tjelesa, a to svojstvo svjetlucanja — fluorescencija. Ta tjelesa svijetle samo onda, i samo tako dugo, dok na njih padaju zrake svjetla.

Rentgenove zrake pored svojstva, da upaljuju fluorescirajuća tjelesa (po čemu i zaključujemo njihov opstanak) imadu i drugo svojstvo, da prolaze više ili manje kroz sva tjelesa. Kroz deblja i gušća tjelesa prolaze teže, a kroz rjeđa i tanja lakše. Tako ove zrake prolaze lako kroz knjigu i od tisuću stranica, teže kroz drvenu ploču, još teže kroz ploču aluminija, a još teže, ako je ploča od željeza.

Kroz kosti prolaze rentgenove zrake teže nego kroz meso. Zato je i na slikama oblik kostiju tamniji od okolišnog mesa.

Ove zrake su neko nevidljivo svjetlucanje (fluorescencija). Svako ih tijelo proizvodi, ako na njega padnu posebne električne zrake, koje nastaju kad električnu

struju pustimo u cijev u kojoj nema zraka. Te posebne zrake zovu se u nauci »katodne« zrake. Smjer ovih zraka možemo magnetom mijenjati, ne idu iz cijevi, a možemo ih vidjeti.



Liječnik pregledava bolesnika pomoću rentgenovih zraka.

Rentgenove zrake imadu upravo protivna svojstva. Magnet na njih ne djeluje, one idu izvan cijevi i ne vide se. Pronašao ih je njemački profesor Röntgen (čitaj Rentgen) i njemu u čast okrštene su njegovim imenom. Sam on nazvao ih je »iks« zrake tj. dotada nepoznate. Iako su nedavno pronađene, njihova upotreba je već golema — osobito u medicini. Za medicinu imadu one neprocjenjivih zasluga. Pomoću njih nađu se brže i sigurnije mnoge bolesti, a mnoga se pomoću njih i liječi. One su ljekaru u mnogim bolestima potvrda ili potkrepa njegovog nalaza i liječenja.

Niko ne može reći, da ljekar prije njih nije mogao pronaći bolest ili grešku (na pr. slom kosti), ali pomoću njih pronalazi ih brže, lakše i za bolesnika bezbolnije. Mnoge bolesti mogle su se tek pomoću njih točno upoznati i potvrditi. Igle, taneta, zaostale kosti ili novac (kod djece) u tijelu tačno se mogu pomoću njih vidjeti. Ne samo bolesti kostiju, već i bolesti srca, pluća (tuberkuloza), žila, želuca, crijeva, bubrega i drugih dijelova tijela možemo pomoću njih da upoznamo, iako kod mnogih bolesti treba za to posebna vještina i mar. Kod preloma kostiju ne samo da nam kažu mjesto i veličinu sloma, već jesmo li kosti pravo namjestili ili da li je prelom pravo srastao.

I na drugim poljima ljudskih potreba nastojali su ljudi, da se njima posluže, iako ne u tolikoj mjeri kao u medicini. U brašnu pronalazimo pomoću njih vapno (kreč), ako je primiješano, u džepovima i odijelu sakriti zlatni novac ili drugu sakritu robu. Štaviše te zrake u školjkama pokazuju biserje, ako ga ima.

Slika noge gledane pomoću rentgenovih zraka.

Soba u kojoj se pregledava rentgenovim zrakama, obično je tamna. U sredini je stalak od drveta na koji stane osoba koja se pregledava. Pred osobu stavi se

ploča na uzici ili žici, tako da se ploča može i dići. Ploča je od tvari, koja svijetli, ako je pogode rentgenove zrake. Na njoj se i vidi slika onih dijelova tijela, koje hoćemo da gledamo. Iza stalka je staklena cijev u kojoj nastaju rentgenove zrake. Na ogledalu od platine, koje je u cijevi, odbijaju se zrake u smjeru ploče koja zasvijetli tamo, gdje je rentgenove zrake pogode. Sva mjesta i dijelovi tijela koji su gušći i prema tome teže propuštavaju rentgenove zrake (kosti, srce, razne bolesti bubrega i dr.) vide se kao tamne ili svjetlije sjene na ploči (rebra, srce, lubanja). Mnoge organe (želudac, crijeva) ne možemo da vidimo, zato dajemo bolesniku posebno jelo, koje ne propušta te zrake. To jelo u želucu i crijevima pokazuje nam njihov oblik.

Ko rentgenovim zrakama nevješto i neuko barata može da sebi i drugima naškodi. Prejake zrake i predugo izlaganje kojega dijela tijela može da ima za posljedicu da taj dio tijela izgubi svoju životnu snagu. Mogu da nastanu rane, koje nikako ili teško zarastu. Žlijezde izvržene njihovom djelovanju smanje svoju veličinu i količinu svojih proizvoda. Spolne žlijezde mogu da izgube sposobnost i snagu za oplođivanje. Osobito u vrijeme njihova ispitivanja, dok se još nije poznavala njihova snaga, mnogi su naučenjaci, koji su se njima bavili, stradali od ozljeda i rana.

Dr. Haslinger:

Jedna soba, to su vrata groba.

Bila neka ugledna i vrijedna seljačka obitelj. Sve sami kršni ljudi, jedre snahe, zdrava djeca. Najstariji je sin bio u Americi. Dugo se već nije javljao, kad uto stigne od njega pismo, da je bolestan, i da su mu doktori rekli, da je u novom kraju za njega preoštar zrak, sto ga neka se vrati opet u svoj kraj kući. Ne bude dugo, i on dođe. Ali jao, kakav je! Blijed, mršav, duge mršave ruke, pa vruće, a sve podjednako kašlje, govori, nestaje mu daha, s kašljem izbacuje hrakotine, guste, zelenožute, pa sive. Gdjekad i malo krvi! Kad dođe, nasmije se tugaljivo, zagrli ženu i djecu, pa roditelje, te oni sjednu, da se porazgovore. Pitaju se, kako je obolio, što su mu rekli doktori, pa što će sada. Pripovijeda on njima, da je u tvornici teško radio i da je stanovao zajedno sa još trojicom, a jedan je uvijek kašljao i pljuvao hračke okolo po podu. Jednoga dana ispljunuo je i mnogo krvi, pa ga odvedoše u bolnicu, gdje je i umro. Vele doktori, da je to jamačno od njega dobio i, eto, tako je obolio. Nikad nije bio noćarac ili pijanac, uvijek je trijezno živio, nego eto imao je nesreću i od drugoga dobio bolest, ni kriv ni dužan. Zatim će on: »Slao sam vam dosta novaca i vidim, da ste lijepo opremili kuću, a jeste li načinili još kakvu posebnu sobicu, gdje bih i ja, bolestan, mogao da ležim, da ne bih i ja vas okužio, kao što je onaj radnik mene, pa da ne biste i vi oboljeli?«

»Ma jesi li ti pametan?« reći će otac. »Kakva posebna soba! Nije li ova ovdje, hvala Bogu, dosta velika, da bi stali u nju, da nas je još jednom toliko?« »Nije, oče, da ne bismo imali mjesta, ali vele doktori, da je to prelazna bolest, pa svaki bolesnik, kao što sam ja, mora imati po-

sebnu sobu ili da spava vani u štaglju, da se drugi od njega ne zaraze« odvrati sin. »Što?« upade otac. »Da ti sam spavaš, beno jedna, a imaš ženu i djecu? Ma kakvi doktori, kakva posebna soba. Ko je to još čuo i vidio? To su doktorske trice. Znam ja njih! Oni svačemu prigovaraju i zanovijetaju. Ko bi još i njih slušao!« »E, nemoj, oče, tako! Doktori su učeni ljudi, pa znadu, kako te stvari idu, oni su to učili. U Americi veoma paze na njihovu riječ«. »Jest«, opet će otac, »zato si nam i došao takav iz te blažene Amerike! Nego ima u nas, hvala Bogu, suhoga mesa i šunke, zelja i rumenike vina, pa da vidiš, kakav ćeš ti biti za dvije tri nedjelje! Pa, ako baš hoćeš, možemo jednoga dana doktoru u grad, da čujemo što će reći«. »E, pa kako vi rečete, oče, tako će i biti«, pokori se sin očevoj volji. I pođoše zbilja doktoru. Taj je ozbiljno kimao glavom, govorio također o posebnoj sobi, o dobroj hrani i njezi, zračenju, nego, najzad, kad se desi časkom sam s ocem (bio ga je zadržao) reče mu, da je bolest već jako uznapredovala i da se ne nada ničemu dobru. Odoše. Nezadovoljan liječnikovim riječima pozove stari neku babu tamo iz petoga sela. Ta je skidala sinu uroke i dolazila svakih 14 dana i donosila neke trave: plućnjak, gavez, žalfiju, trputac i druge, kuhala mu to, trljala ga, stavljala mu rogove na leđa i bokove, drugi put opet pijavice, i tako se bavila, kako to već znadu babe. Dok je bilo ljeto, još kako tako, kunjao bolesnik okolo po šljiviku i po bašti, sunčao se i ležao u sjeniku. Nego dođe rana jesen, pa kiša i vjetrovi, a on uđe u sobu, leže i više se ne diže. Cijele je zime mnogo kašljao, sve to više, katkada bacao je i krvi, donosili mu neke kapljice iz apoteke, od kojih je spavao, a bivao je sve slabiji i nemoćniji, — ma sama kost i koža! Žena je, dabome, cijelo vrijeme spavala zajedno s njim u krevetu. E, nego kuda će? Ona se tužila doduše majci svojoj, kako je to strašno s tako bolesnim čovjekom ležati zajedno u krevetu. Pripovijedala joj, kako je njen muž svake noći vruć, vruć kao živa vatra, kako teško diše, kako joj duva u lice, pa kako kašlje, da je više puta svu zakašlje i zaprska, a prema jutru bude sav mokar od znoja, pa leden, oh strašno! I zaplače i teško zarida. »Muči, kćeri, ne sramoti nas! Kuda ćeš od bolesnoga muža? Prisegla si mu, moraš da izdržiš! Valjada neće više dugo«. Tako joj znala kazivati majka, a srce joj pucalo od tuge, jer je majčino oko opažalo, da joj kći od dana na dan propada, da je blijeda, upalih očiju, tankih drhtavih ruku i da kadikad pokašljuje. Pa da je bar sama! Ali pod srcem je nosila novi, novi život! Novu sreću? Možda sebi smrt! Teške misli, teške muke!

Bolesnik umre negdje po Božiću. Zakopaše ga. Udovica promijeni plahte na krevetu te uze svoje dvoje djece k sebi u krevet. Ali sad je već jako kašljala. Tamo oko Svijećnice porodi sitno, slabačko djetešce. Od dojenja bivala je još slabijom, pa je na očigled propadala. Odvedoše je jednom, dva puta liječniku. Prekasno! Propade! U mjesecu svibnju umre, a dvije nedjelje iza nje i ono jadno djetešce.

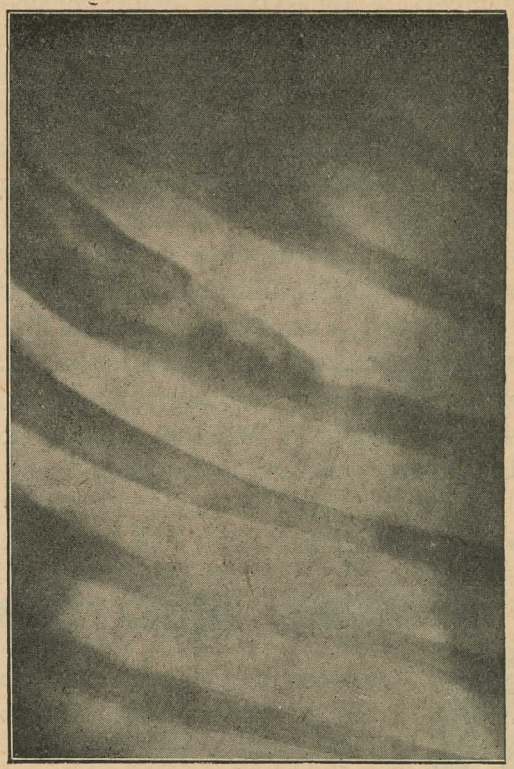
S njihovom smrću uđe neki strah, neka tjeskoba u kuću. Sve muči, žene tiho plaču, otac ne govori ni s kim ni riječi, sluge i sinovi dolaze i odlaze, stari daje samo kratke zapovijedi i upute. To je sve. Povazdan hoda okolo po kući, sve nešto misli te misli, noću se vrca po krevetu, ne može da spava. »O Bože, zar da sam odista ja kriv, što su ova dva ne-

dužna života stradala? Da smo poslušali dobre savjete, pa da smo pokojnog sina odijelili od ostale svojte, možda se to ipak ne bi dogodilo. Samo da ne bi to išlo još i dalje! O Bože, Bože! Ko bi to znao?! Nijedna kuća u cijelom selu nema posebne sobe za bolesnike, nemamo je ni mi! Prema tome, koliko koja kuća ima družine, ima ona i soba, ali da bi trebalo u kući još i posebna prostorija, makar i mala sobica, kuda ćeš bolesnika smjestiti, toga niko kod nas nije još ni čuo ni vidio. E, vidim ja, sav se svijet nekud drugačije okreće, sve same novotarije, za koje ja nisam, treba da se maknem, neka na mlađima svijet ostane, pa neka oni sebi kuću grade i pregrađuju, kako znadu«.

Što da duljim? I ono dvoje siročadi, što ostade iza oca i majke, pade u sušicu te umre. Oboljela je i mlađa snaha, ali nju poslaše odmah u bolnicu, pa onda na Sljeme kraj Zagreba, gdje je bila poslije još nekoliko puta po nekoliko mjeseci, i tako se nekako izvukla, ali je još danas slaba i mršava, pa je moraju čuvati i s njom postupati kao s jajetom.

Stari je već umro. Nije više doživio, kako je mlađi sin, na kome je ostalo kućno starješinstvo, načinio kraj kuhinje lijepu posebnu sobu, s ovećim prozorom, u kojoj je bolesna snaha dvije godine sama spavala, dok se nije odrvala ljutoj bolesti, a veliku sobu su ljeti na savjet općinskog liječnika, prema njegovoj uputi, svu ispraznili i temeljito obeskužili. Da to nisu učinili, sva bi kuća izumrla od sušice. I onako su im djeca postala skrofulozna, imadu otečene žlijezde oko vrata, pa će biti, kad odrastu, s njima dosta okapanja da ne zapadnu u sušicu.

Eto, tako sam vam podao tužnu povijest jedne naše seljačke obitelji, koja je ljuto nastradala samo zato, što su svi bili natrpani u jednoj sobi, u kojoj su svi zajedno boravili i spavali, živjeli i umirali. Da se onaj bolesni sin, što se je vratio iz Amerike, mogao sklonuti u jednu odijeljenu sobu, gdje bi bio odle-



Slika rebara gledanih pomoću rentgenovih zraka. U sredini slike vidi se rebro, koje je počela sušica da razara.

žao svoju bolest i dočekao smrt, ne bi bio drugu svojtu zarazio, a obitelj bi ostala zdrava. Ovako pak, kao što je ovdje izneseno, zavuče se sušica u jednu kuću, i onda se je nećeš riješiti godinama i godinama; ona prelazi od koljena na koljeno, dok ne istrijebi i ne pokosi cijelu porodicu.

Gdje baba liječi, bolesnik dreči!

Ali nije to samo kod sušice tako. I druge prelazne, zarazne bolesti znadu ovako haračiti po kućama. Pomislite samo na grižu, pa na crne koze, škrlet, grlenicu (difteriju), tifus, pjegavac i druge takove bolesti. Zar se ne dešava često, da oboli po troje, četvero čeljadi, jedno za drugim, od iste bolesti, i to jedino zato, što bolest prelazi od jednoga na drugoga! I tome nema druge pomoći, nego da se onaj, koji prvi oboli od takve bolesti, odmah smjesti u posebnu sobu, gdje će odležati, dokle god ne ozdravi i dok liječnik ne dopusti da smije opet dolaziti među ostalu čeljad. Dokle god naš narod bude tako živio, da su po kućama svi strpani u jednu sobu, s onim malim prozorima, koji se nikada ili rijetko kada otvaraju, bez sunca i svježeg zraka, dotle će on i umirati od sušice, pjegavca i drugih prelaznih bolesti. Zar nije sramota i najveća žalost, da naš seljački svijet toliko umire od sušice, a uvijek je tobože na svježem zraku, za koji smo rekli da je najbolji lijek protiv sušice?

Da, ali kad je on na svježem zraku? Samo nekoliko kratkih ljetnih mjeseci, i to samo danju, a po noći i cijelu dugu jesen i zimu stiska se po zagušljivim, nezračnim i nezdravim sobama, pa kako čudo, da imademo toliko sušice! Velika je pogreška u tome, što mnogi naš seljak gradi kuću, kako ga je volja, a da gradnju nije prijavio niti oblasti, a ipak bi trebalo, da je tamo prijavi, pa da mu zvanični stručnjak odredi, koliko treba za svako čeljade prostora u kući. Ujedno će prema veličini obitelji odrediti, koliko kuća treba da ima soba. Bezuvjetno bi morala svaka seljačka kuća da imade povrh toga još jednu sobu za prilike, kad treba bolesnika ili mrtvaca odijeliti, i tome slično. To bi se dalo na selu postići lakše nego u gradu. Dokle god naš narod živi u jednoj sobi, dotle zijevaju na njega otvorena vrata groba, a on pada u nj kao muhe u svjetiljku.

Dr. Josip Rasuhin:

Gripa, španjolka, influenca.

Ako čitamo povijest čućemo, da su najveći strah i trepet ljudima zadavale razne bolesti. U povijesti piše o pošastima (učeno endemijama) tj. o bolestima koje su se godimice pojavljivale u jednom te istom kraju sad više sad manje, kao na pr. malarija, tifus, sifilis. Zatim u povijesti piše o pošastima (učeno epidemijama) tj. o bolestima koje su zavladale nenadano u kratko vrijeme i u velikom broju u nekom kraju i oblasti, kao što su tifus, griža, boginje, kuga, pjegavac, difterija, šarlah i druge. Zatim tamo piše i o pošastima koje liječnička nauka naziva pandemijama tj. pošastima koje su se u kratko vrijeme i u velikom broju raširile po mnogim zemljama, kao gripa, kuga i druge. Pandemije i epidemije bile su u prijašnjim vremenima — uz ratove i glad — glavni zatornici roda ljudskoga. Zanimljivo je u toj povijesti bolesti čitati da su se epidemije i pandemije različitih bolesti redale uvijek nakon stalnog razmaka vremena. Prošlo je 5, 10, 20 i više godina a da nije bilo epidemije. Tada se je nenadano pojavila, vladala neko vrijeme, progutala hiljade i hiljade ljudi i onda opet nestala.

Zdravljice drago, najveće blago!

Ali ne samo da se epidemije drže razmaka u godinama, nego je za neke bolesti poznato da se drže i godišnjih dobi. Tako se zna, da broj šarlaha opada od siječnja prema kolovozu, a broj oboljelih od bolesti crijeva da raste prema jeseni. Za dobrac se zna, da se najčešće javlja u mjesecima travnju i svibnju i mjesecu prosincu. I kašalj hripavac i difterija i malarija i trbušni tifus drže se svoje godišnje dobi.

Tako se zna i za gripu (španjolku, influencu). Prvi se puta govori o njoj u XII. stoljeću. Otada govore o njoj knjige da je bila uzrokom velikog pobola i pomora ljudi svakog stoljeća po nekoliko puta. Predzadnja pandemija gripe zabilježena je 1890. god., a zadnju pamtimo 1918. godine. Od gripe ili od španjolke može se oboljeti u svakoj godišnjoj dobi (sezoni), ali najviše u onim mjesecima koji su hladni i vlažni.

Obično se ne umire od gripe nego od njezinih posljedica: upale dišnih cijevi (bronhitis) i upale pluća. Računa se da je 1918. god. oboljelo od influence 200 milijuna ljudi. Od njih je umrlo 10 milijuna. Od gripe može oboljeti i staro i mlado, i muško i žensko. 1918. god. je umrlo najviše ljudi u starosti izmedju 15. i 35. godine. Više je bilo bolesnih ženskih nego muških, ali su muški više umirali nego ženske. Od gripe su oboljeli i bogati i siromašni, jaki i slabi, čisti i zamazani, crnci i bijelci, jer ona nije pravila razlike među narodima i ljudima. Kad je gripu unio neko u selo (obično vojnik ili gazda sa sajma), za 14 dana planula je epidemija. Ova je trajala 6—8 nedjelja, a onda nestala. U nekim selima oboljelo je 13 od sto, a u drugim 53 i više od stotine. Poprečno je bolovala svaka treća osoba.

Vrijeme, koje proteče od časa kad se čovjek zarazi pa do vremena kad se gripa pojavi, traje 1—2 dana. Velimo da se bolest za to vrijeme leže. Bolest počima naglo, zato se i zove gripa. Engleski »grip« znači prihvatiti zubima i noktima. Od gripe se pale sluznice mjesta na koja dišemo (ždrijelo, grlo, dušnik). Bolesnik oslabi, kašlje, boli ga glava, leđa i udovi i dobije visoku vrućinu. Vrućina obično traje 3 dana. Ako traje dulje, valja se bojati zapletaja: bronhitisa i upale pluća. Bolest gripa ne pojavljuje se uz iste znakove kod svakog čovjeka i kod svake epidemije. Tako se kod nekoga upale više živci i čovjeku ostane poslije nje razno trganje po živcima i nervoza. Kod nekih skupi se na želucu i crijevima, a kod drugih opet navali na pluća.

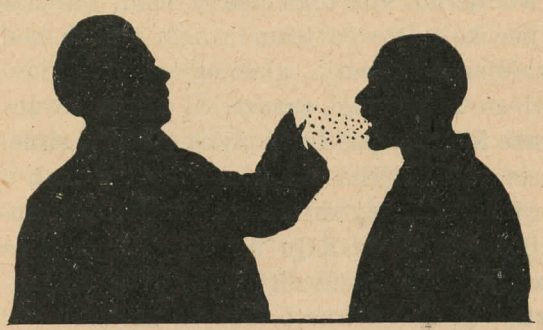
Uzročnik gripe nije sigurno poznat. Neki naučenjaci tvrde da ima oblik kratkog štapića, dakle da je bacil, dok drugi tvrde da taj bacil nije uzročnik, nego da on samo živi u grlu kod ljudi koji imadu gripu. Ali ako i ne znamo kakav mu je lik, to za njega znamo ovo: klica gripe nalazi se sigurno u sluzi (izlučninama) nosa i grla. Izlazi iz čovjeka bolesnog od gripe kroz nos i usta u toj sluzi, pošto je čovjek iz sebe išmrca, iskiše ili glasnim govorom izbaci u obliku sićušnih kapljica koje mu kod toga lete iz usta. Te kapljice koje lete čovjeku iz usta i nosa kod kašljanja, kihanja, glasnog govora, glavni su raznosioci zaraze. U njima se nalaze klice gripe. Te kapljice, ako su sitne, lete oko čovjeka u zraku i ko taj zrak s njima udahne, zarazi se. Krupnije kapljice lete i pogađaju u usta ili u lice onoga, koji nasuprot stoji. Ovaj ih proguta ili ih udahne i tako se zarazi.

Te kapljice, kao i pljuvačka, mogu da padnu na zemlju i da odanle kao prašina

izravno ili razmazom preko ruku dođu u usta. Sluz se sa klicama gripe iz nosa i grla prenosi i poljupcima iz usta u usta. I rukovanjem prenosi se gripa. Ako ljudi brišu nos i brkove desnom rukom ili njome zastiru lice kod kašljanja ili drže rupčić u desnoj ruci mjesto da to čine lijevom, onda im ostaje na desnici sluzi iz nosa i usta, koju onda prenesu kod rukovanja sa svoje ruke na tuđu ruku. S ruke onda lako nađu put klice u usta. Gripa se ne prenosi hranom. Prenosi se samo onda, ako ljudi imaju gadan običaj da jedu istom žlicom ili da grizu od istog komada jela, ili da majke žvaču hranu za svoju malu djecu, prije nego je stave djeci u usta.

Zato su mjere, kojima bi se ljudi mogli da očuvaju od gripe, one iste pomoću kojih možemo da se očuvamo od svih onih bolesti, koje se prenose kašljanjem, kihanjem, dakle od svih onih bolesti od kojih čovjek kašlje. Da su ljudi pazili na ova mala pravila zdravlja mnogi bi naši dragi i prijatelji, koji su umrli od gripe, bili među nama živi. Pravila za očuvanje gripe vrlo su jednostavna.

1. Kad kašlješ i kišeš, metni sebi rupčić pred usta, da sve što ti izleti iz usta ostane u rupčiću, da drugome ne leti u lice, u usta i nos. Čuvajmo se zato ljudi, koji nam kašlju u lice u tramvaju, željezničari, na skupštinama, kinu, kazalištu, gostionici i uredima. Okrenimo leđa ovakovim nepristojnim ljudima, da nam kapljice, koje njima iz usta lete, padnu na leđa, gdje nam ne mogu škoditi.



Čuvaj se, da ti se nepristojni ljudi ne nakašlju u lice.

2. Ne ljubite u usta. Osobito upozoravam majke, da ne ljube svoju djecu u usta, nego u čelo i lice, da ne prenesu na njih gripu i druge bolesti kašljanja.

3. Za vrijeme epidemija ne rukujte se uopće ili vrlo rijetko. Nikako se nemojmo rukovati sa ljudima, koji sebi prstima ili rukama nos i brkove brišu, jer su im ruke balave.

4. Nos se briše rupčićem, a nipošto prstima ili rukom. Rupčić se drži lijevom rukom i u džepu na lijevoj strani, da ga možemo dosegnuti lijevom rukom.

Ovo je nepristojno i nezdravo. Nos se ne smije prstima čistiti!

5. Pljuj u svoj rupčić ili u pljuvačnicu, a nikada okolo. Osobito je nepristojno da neko pljune na pod u sobi, u vagonu, crkvi, gostionici, uopće u zatvorenim prostorijama. Ovo su pravila pristojnosti i zdravlja, koja nikoga ništa ne stoje i koja svako može da ispunjava, samo ako hoće. Kad bi ta pravila zdravlja ušla među ljude, onda ne bi nestalo samo gripe, nego i sušice, dobraca, difterije, kašlja hri-

pavca, raznih upala vrata, kao i mnogih drugih bolesti od kojih čovjek kašlje. Ispiranje grla toplom slanom vodom ili vodom kojoj smo dodali kakvo dezinfekciono sredstvo ne može nas očuvati od zaraze gripe i sličnih bolesti. Kod zadnje epidemije 1918. god. opazilo se, da su oni ljudi, koji su uzimali kinin da se očuvaju od gripe, rjeđe oboljeli. A oni, koji su oboljeli, da su rjeđe umirali, ako su uzimali kinin. Za odraslog je dnevni obrok kinina po grama, dok za djecu može obrok da odredi samo liječnik prema njihovim godinama. Kad čovjek oboli od gripe valja da leži u krevetu. Ne samo radi toga, da sigurnije ozdravi, nego da druge ne zarazi hodajući okolo. Ljudi, koji se povlače bolesni za poslom po uredima, radnjama i poslovnicama najopasniji su prenosnici te bolesti. Osobito, ako u to vrijeme imadu mnogo posla sa ljudima. Tako brijači brijući ne bi smjeli da govore za vrijeme brijanja, da ne zaraze onoga koga briju.

Kad vrućina nakon trećeg dana popusti, valja da još ostanemo nekoliko dana u krevetu odnosno stanu, ako se želimo posve osigurati od kakovih zapletaja.

Poslije preboljenja bolesti ostaje tijelu imunitet, otpornost proti ponovnom oboljenju, koja nažalost traje kratko vrijeme. Svakako ne dulje od godine dana.

Sigurnih seruma i cjepiva protiv influence nema. Svaki čovjek, koji socijalno osjeća, treba da se vlada tako, da druge ne okuži. Čuvajući druge, čuvamo i sebe. Dakle:

Ne kašljite, ne kišite, ne govorite glasno drugima u lice, već prekrijte sebi usta kod kašljanja i kihanja rupčićem.

Ne ljubite u usta.

Ne rukujte se, jer su ruke uprljane od nosnih rupčića nosnom sluzi, u kojoj su klice gripe. Hvatajte rupčić lijevom rukom. Da ova pravila ljudi provedu u život, 50 posto uzroka smrti bi nestalo. A to — držim — svako od nas želi.

Dr. Jovanović-Batut:

Čuva od zaraze.

Ovo sam vidio u otmenoj gradskoj kući. — Leži dijete u šarlahu. Mati mu namješta jastuk. Kad pogledam, a ono pod jastukom razastrta neka sô. — »Otkud ovo ovdje?« — pitam ja. — Gospođa se nađe u čudu, pocrveni, pa će mi mucajući protumačiti:

— »Znate, gospodine, tu mi je svekrva, seljanka. Pa kad se dijete razboli i kad Vi rekoste, da je »šarlah«, ona mu odmah sasu šaku kuhinjske soli pod jastuk«.

Ja se nasmijah, pa ću upitati:

»Je li to lijeka radi?« —

»Ne!... Seljaci to meću pod uzglavlje bolesnicima od koje zarazne bolesti. Vele: onda zaraza ne može na zdravu čeljad prijeći«.

— »I Vi to usvojili?«

Ona samo sleže ramenima. Kad tako obrazovaniji svijet, kako ne bi neobavješteni, sujevjerni narod.

Bolesnik malo jede, ali mnogo troši!

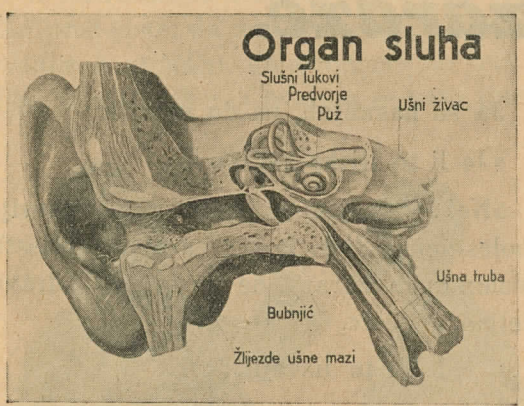
Dr. Josip Rasuhin:

Čuvaj se šarlaha!

Šarlah je zarazna, kužna i priljepčiva bolest od koje se možemo očuvati. Šarlah je bolest djece. Samo su 5 od stotine oboljelih stariji od 15 godina, a dvije trećine onih, koji umiru od šarlaha, mlađi su od 5 godina.

Šarlah počinje naglo vratoboljom, vrućinom i bljuvanjem. Zamalo razvije se po tijelu crveni osip, a zatim se guli koža. Klica šarlaha zadržava se u vratu i nosu. Otrovi, što ih klice proizvode, dolaze u krv i čine one znakove bolesti, po kojima se šarlah razlikuje od drugih bolesti. Upale uha, zatim upale bubrega, pa bolesti srca mogu da budu posljedice šarlaha. Ako dijete do 4. godine izgubi sluh, može postati nijemo, a od posljedica upale bubrega i srca može da pati cio život.

Vjerojatno je, da bolest šire najviše ljudi, koji obole od šarlaha, ali blagoga, bez osipa. Drugi ne vide, da su teško



Razne upale uha česta su posljedica šarlaha.

bolesni, pa ih se ne čuvaju. Još su opasniji raznosioci šarlaha oni ljudi, koji se ne osjećaju nikako bolesni, a u vratu imaju klice šarlaha te ih, kad kašlju, kišu ili glasno govore, kapljicama svoje sline siju u zrak. To su kliconoše. Dakle kliconoše i oboljeli od blagog šarlaha najopasniji su sijači zaraze.

Šarlah se raznosi od čovjeka na čovjeka ovako:

1. Bolesnik ili kliconoša izbacuje iz sebe u zrak sitne i krupne kapljice svoje sline iz grla, ždrijela, nosa i usta, kad kašlje, kiše ili glasno govori. Te su kapljice zaražene klicama šarlaha. Ljudi, koji im dođu u blizinu, udahnu u sebe zrak i zaražene kapljice u zraku, pa se tako i sami zaraze.

2. Bolesnik ili kliconoša zamaže svoje ruke slinom i pljuvačkom. Rukovanjem ili kojim drugim načinom prenese sa svoje ruke klice šarlaha na ruke drugih ljudi. Ovi ih onda prstima unesu sebi u usta ili nos i tako se zaraze.

3. Bolesnik ili kliconoša kašlje, kiše ili glasno govori nad zdjelama, hranom ili stvarima, koje čovjek stavlja sebi u usta ili nos. Tako se mlijekom može da raznosi šarlah. Djeca prenose igračkama klice šarlaha iz usta u usta. U školi se prenosi šarlah, kad djeca piju iz iste posude, turaju tuđe olovke u usta, uzimaju u ruke istu spužvu itd. Od šarlaha ćemo djecu očuvati, ako ih naučimo: a) da, kad kašlju, kišu i glasno govore, metnu rupčić i lijevu ruku pred usta; b) da nikad ne meću u usta prste, a ni stvari, koje u usta ne spadaju. Osobito ih valja odučiti, da ne piju za drugim iz iste čaše i da ne meću u usta tuđe igračke ili kakve druge stvari.

Bajalica — varalica!

Jelo u loncu ili zdjeli treba pokriti poklopcem, da drugi po jelu ne kašlju, a muhe da ne mogu do njega. Kruh treba zamotati u otarak ili čistu bijelu krpu.

Da ojačamo otpornu snagu tijela protiv šarlaha, treba da damo dijete cijepiti protiv šarlaha. Ne valja čekati, dok dođe šarlah, nego ga treba dati cijepiti prije nego što pođe u školu, vladao šarlah među djecom ili ne. Cijepljenje, ako se pravilno izvede, svakoga sigurno čuva od šarlaha, a ni najmanje ne škodi. Ko se cijepi, može biti godine i godine siguran od zaraze. Ako je dijete bilo u kući, gdje je bolesnik, koji ima šarlah, ili se igralo s djecom iz te kuće, onda ga valja odmah cijepiti serumom protiv šarlaha. Ako se dijete zarazilo, onda će ovaj serum ubiti klice šarlaha i dijete neće oboljeti. Ako dijete nije zaraženo, onda će ga taj serum čuvati od nove zaraze oko dvije do tri nedjelje.

Cijepljenje cjepivom protiv šarlaha daje dugotrajniju otpornost nego cijepljenje serumom.

Vrijeme od časa zaraze, kad klice dođu u nas, pa do prvih znakova bolesti, zove se inkubacija. Ona kod šarlaha traje 2 do 7 dana. Kad prebolimo šarlah, obično postajemo otporni (imuni) protiv njega, pa ga više ne možemo dobiti.

Kad ko dobije šarlah, valja ga svakako poslati u bolnicu. Serum protiv šarlaha djeluje uspješno samo onda, ako se uštrca bolesniku najkasnije tri dana poslije toga, kako se šarlah pojavio. Ako bolesnik ostane u kući, odaberi mu najveću i najsvjetliju sobu. Ali prije nego u nju smjestiš bolesnika, iznesi iz nje sve one stvari, koje nijesu potrebne za njegovu njegu (slike, zastore, ćilime, presvučene stolce, divane i t. d.). Vrlo je dobro, ako je krevet i ostalo pokućstvo od glatkoga drveta ili od kovine, da se može lako čistiti i prati. Bolesnik treba da obavlja veliku i malu nuždu u sobi u lonac ili za to određenu posudu. Polij izmetine i mokraću mliječi od vapna ili drugom dezinfekcionom vodom. Iznesi je i baci u zahod ili zakopaj u zemlju.

Neka ti bude glavna briga, da bolesniku ne dopustiš, da kašlje ili kiše u zrak, nego da metne rupčić pred usta; zatim neka ne pljuje kojekuda, nego neka pljuje u ručnik, rupčić, mekani papir ili pljuvačnicu. Ručnike i rupčiće treba sabirati u vreću i prije pranja kuhati barem ¼ sata, a tako i rublje i posteljinu. Upljuvani papir treba spaliti. Iz pljuvačnice, na kojoj treba da bude poklopac, baci pepeo na đubre, a pilovinu u vatru.

U sobi kod izlaza pripravi sapun s vodom za pranje ruku. Na klinu pred vratima neka visi kecelja ili haljina. Tu kecelju treba da pripaše ili haljinu obuče svaki put ona osoba, koja dvori bolesnika i to odmah, čim uđe u sobu; kad izlazi iz sobe, neka je svuče. Ko dvori bolesnika, osobito ako to čini majka, treba da sebi metne gustu koprenu pred lice, da se očuva od kapljica bolesnikove sline, što ih je možda iskašljao u zrak.

Bolesnik treba da ima svoju žlicu, vilicu i nož za jelo. To se ne iznosi iz sobe, dok bolesnik ne ozdravi. Tu se i pere.

Ko dobije šarlah, ne smije iz kuće među druge ljude, dok mu liječnik ne dopusti. To traje najmanje 6 nedjelja. Kad se bolesnik ljušti, valja ga mazati uljem ili vazelinom, da ljuske i perut ne lete kojekuda. Većina naučenjaka drži, doduše, da se šarlah ne prenosi ljuskama. Ipak ih se valja čuvati, jer one mogu biti zaražene klicama iz usta i nosa.

Kad bolesnik ozdravi ili ode u bolnicu ili umre, operi dezifekcionom vodom po-

kućstvo, krevet i pod, a zidove okreči vapnom.

Cjepivo protiv šarlaha i serum za šarlah pravi Škola narodnog zdravlja u Zagrebu, gdje se može i naručiti.

Čuvaj se rose iz usta drugoga čovjeka!

Dah jednog čovjeka otrovan je za drugog!

Silvije Strahimir Kranjčević:

Čime se ljudi tješe.

Vladala je groznica (difterija). To je ona strašna smrt, u koje su ruke od željeza, a oči od leda. Ona mirno gleda u kukavne majke, kako se guše u suzama i njoj je to svejedno. Jednom pandžom davi maleno grlo, a drugom izvlači najčistiju, najneviniju dušicu napolje. U nje je pogled bezobrazan; ruga se pružajući jadnicima, koji ljube, od časa do časa mrvicu nade, pa onda — kad mislimo: popustilo je — spasiće se ono malo čedo u jastučiću, onda ta gadna avet stisne bolesno grlašce još jedanput i mali, dragi stvor — umre.

Gadna, najbezobraznija smrt, ona ubija i — anđele.

Već nekolike, teške noći, što nismo spavali. Uvukla se je i k nama nemila avet; ja je vidim groznu i nesmiljenu nad malenom kolijevkom. Malo čedo diže ispod njezinih pandža pahuljastu glavicu, prevrće očicama — o, Bože moj — a ja ne mogu ništa. Ni ja — ni mati — ni svi lijekovi. Ona je tu, u našoj kući, nespomenica; sebe bih joj odmah podmetnuo. Al njoj se ne mili moja tvrda koža, moje neispavane oči, moje krupno grlo. Neće joj se zatisnuti nokta u staru navoranu koru, ona trga i gnjavi samo cvjetove po baščama. Ah, što smo sve izmišljali! Daj mlijeka, daj čaja od najmekanijeg sljeza; ugrij to sitno djetešce na grudima.

— Zatvorite sve prozore; ah i ta vrata! Prvo što ne zatvaraju dobro, a baš naprotiv eno ti i prozora. Dakako, tu mora čovjek da strada. Bože, nemarni smo, nemarni! Ko je lud, da uzme ovaki stan, a dijete u kući. Samo dok mu bude bolje; ja hoću, da se mijenja stan!

Ovako je jadikovala mati, a ja sam sama sebe korio: Jest; kriv si — s malenim djetetom u ovakvi stan! Htio si da ga što prije nađeš, pa eto ti. Prokleta lijenost.

Gospodine doktore!

Izidoh na hodnik; pratim ga tobože.

— Molim, doktore, samo iskreno.

Dobar čovjek sleže ramenima. — A šta da vam tajim! Pun je grad toga. Opasno je.

Povratih se u sobu. Moja žena izvalila oči, prodire mi u dušu.

— Što ti reče?

— Reče?! Treba čuvati dijete. Drugo ništa; ništa; dijete je jako.

— Čuvati?! Ah! — i nagnu se nad kolijevku. Sićano, izmučeno lice bijaše poplavilo, na malene usne izbi ko pjena. Obrisah mu usta, namjestih jastučac — bijaše mu opet lakše.

— Bolje mu je — utješi se jadnica i oko usana zadrhta joj nešto, što se ne da opisati. — Jako je; oteće se!

Dijete disaše uporno, prividno pravilno.

Ko svuda pljuje, kužnim klicama ljude truje!

— I ti doktori — nastavi suha grla. — Sve vide samo neke strašne bolesti, nikada pravo. Ovo ti je čisto jaka nazima, eto vidiš na pjeni. U nosu je nazeblo — dodaj mi zdjelicu, da mu isperem.

Primakoh joj i zdjelicu i okrenuh se, da ne opazi, kako mi se ukoči donja usna.

Na prozor prodiraše zadnji trak sunca. Dolje ulicom prolazio sprovod. Par kočija i u jednoj mali, mali lijesić, a na njemu bijeli vijenac. O moj Bože, opet nečije...

*

Oko četiri sata poslije ponoći povukoh se u krajni kabinet, da prekinem san. Teške, duge noći. Evo ne znam, jesam li u tri dana spavao ni punijeh šest sati. Čudo, nisam baš ni pospan, tek umor neki udario mi u noge; u glavi osjećam prazninu i hlad. Po možđanima sve mi zuji, oči mi se lijepe. Al to nije pospanost, gotovo zaboravih spavati. A ona sirota? Na nju ne smijem ni misliti. Stoji uz kolijevku ko stup, onako ukočena kao stup. Po danu otjeram je silomice u njezinu sobu, da se ispava. Ne prođe ni četvrt sata, a ono se otvaraju vrata, izilazi jadnica na prstima, da vidi, šta je. Kakva li je blijeda, kad se uplašeno naginje na dijete. Prošle noći nije ni oka stisnula, a noćas je upravo otjerah, da počine. Nekako je ležala do tri ujutro. Dakako, ma kaki je to san. Neće da spava, ne može da spava kraj tolike brige. Matere su odista jače od gvožđa.

Počinjem se nadati, da bi djetetu ipak moglo odlanuti. Sve učinismo; tu liječnici, tu lijekovi, njega... A i dijete je jako. O moj Bože, kolike li promjene! Ta nema ni osam dana, što zamalo ne počupa materi onaj njezin najmiliji cvijet na prozoru.

Taj je bijeli cvijet donijela sobom u moju kuću. To je njezina spomen djevojačka. A gle danas?! Janje moje malo, Bog će tebe sačuvati. Ipak... mislim... da mu je nešto lakše. Primirilo se. Pjene doduše izlaze, ma time se i čisti. Najposlije još bi moja ženica mogla i pogoditi. Doktori... koješta! Svaka bolest može da je strašna, pa ipak se često preboli. Bože, smiluj se, spasi ga!

Bilo je pred petu ujutro. Oštri vrisak prođe mi kroz uši, kroz oči, kroz glavu, kroz srce. Skočih u bunilu i gotovo oborih vrata od kabineta. Nađoh ženu u sredini sobe; digla ruke nad glavu slomivši ih u laktovima. Oči joj bijahu uprte u kolijevku.

Časom privukoh je k sebi i poletjeh djetetu. Ona — sirota — bijaše mala uza me, uhvativši se očajno meni za koljena.

Ah, milo moje, jedino, slatko dijete! Nije se više gušilo kao sinoćke, ležalo je tiho, mirno. Na čipkama o podbratku zgrušala se mnoga pjena, koja se je cijedila iz usta i nosnica. Kroz zaplakane trepavke vidjeh, kako naša stara sluškinja svijeću pali...

Vraćao sam se oko sedme ujutro kući. Ne znam, kuda iziđoh. Prođoh nekoliko ulica i spazih, da sam pred svojom kućom. Zapeh usput o gradskog pometača — teturah se.

Glavnom ulicom prolazila povorčica djevojčica. Bijahu u bjelini. Ne znam, kuda su išle.

Pratila ih neka gospođa, valjada učiteljica. Svaka je nosila novu svijeću u ruci, a na glavi vijenac. Mora da je bila neka svečanost, ah kako su samo srećno stupale. Ne, ne mogu da zaboravim onoga blaženoga mira na njihovim licima. Srećne su, vesele u njih oči. Osobito jedna

kovrčaste kose; krasno, vedro dijete a — moje — — —

Nisam se mogao riješiti toga pogleda. Prilijepio mi se upravo za oči. Skidam ga sa sebe. Badava, u meni je, na meni je! Tako koraknuh u sobu. Nađoh sve gotovo. U sredini namjestiše mali odar i tu je u cvijeću, među svijećama počivao moj anđelak. Pristupih k njemu, digoh prevjes, poljubih ga u čelo. O ne... to nije moguće... to nije smrt, što tu vidim. Nebesni mir prelio mu lice, svaka crta počivaše na svom mjestu, nikaki drhtaj nije potitravao ma ni najsitnijom ni najneznatnijom mišicom. Mir, potpuni vječiti mir. Ah takova sklada, tako spokoja blaženstva ne vidjeh ni u tebe, bijela srećna djevojčice pod svečanim vjenčićem. Nisam se više usudio plakati; preda mnom je stajao u potpunoj serafskoj veličini: p o k o j v j e č n i !

Jedva snimih pogled sa toga veličanstva. Tu pred odrom klečala je moja žena. Molila je. Onda ustade, prođe sobom i pristupi prozoru. U jedan mah otkinu onaj bijeli, veliki, južni cvijet i metnu ga na mrtvo dijete. Osjetih duboku tajnu poeziju bola u tom zadnjem daru, u cvijetu iz djevojačkih dana. Primih je za ruku i pogledah joj u oči. Pod crvenim trepavicama uzmutiše se nove suze i one pade po djetetu i cvijetu zajecavši: Sad više ništa nemam.

Dr. Josip Rasuhin:

Čuvaj se difterije!

Difterija je zarazna, kužna i priljepčiva bolest. Nastaje tako, da se klice difterije uhvate na kojem mjestu sluzokože ili ranjenom mjestu vanjske kože (ranama) i tu se množe. Te klice obično rastu u ždrijelu, grlu i nosu. Ali mogu da se pojave i niže, ispod grkljana. Klice difterije proizvode, dok rastu, strašan otrov. Ovaj otrov prodire u krv i u tkiva, od kojih je ljudsko tijelo sagrađeno. Taj otrov je ono, što proizvodi znakove bolesti od difterije. Prema tome je difterija pravo otrovanje krvi.

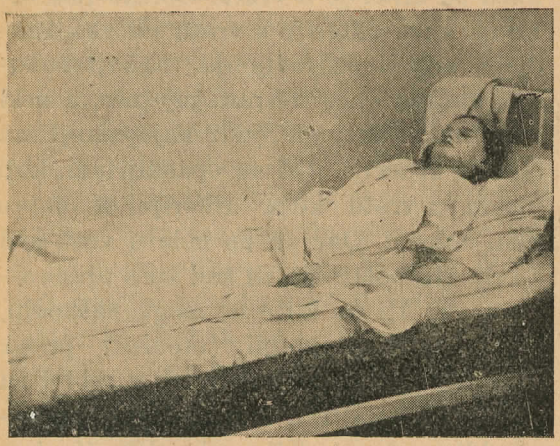
Stariji ljudi nisu tako osjetljivi na ovaj otrov kao djeca iznad godine dana. Ali ni sva djeca nisu jednako osjetljiva na taj otrov, a ni sve klice difterije ne proizvode jednako jak otrov. Osjetljiva djeca obole uz teže znakove bolesti. A opet manje osjetljiva djeca mogu da obole opasno, ako slučajno klice difterije, kojima su ta djeca zaražena, proizvode jake otrove.

Inkubacija traje 2—7 dana. Obično dva. To je ono vrijeme, koje proteče od časa zaraze do prvih znakova bolesti.

Ova bolest diže tijelu temperaturu (toplinu). Dijete se obično tuži, da ga boli vrat i da ne može gutati. U vratu se možda samo vidi, da su krajnici i sluzokože u ždrijelu crvene i nabrekle. Ali se često opaze na njima sivkaste bijele mrenice. Ove se mrenice kasnije mogu da skupe u veće i manje mrene ili da se krajnici (žabice) presvuku prevlakom z a m a z a n e b o j e. Mrena može da se širi u gornji dio ždrijela i u nos, ili da se spusti u grlo i ispod njega u dišne cijevi. Difterija može da se razvije i u očima, na vjeđama. Isto tako na ranama. Difterija gdjekad zna početi i u nosu kao

hunjavica ili u grlu kao promukli i suhi kašalj.

Ako bolest dobro prođe, bolesnik ozdravi za nedjelju dana. Vrućina popusti, mrene se odlijepe ili rastope, pa ih bo-



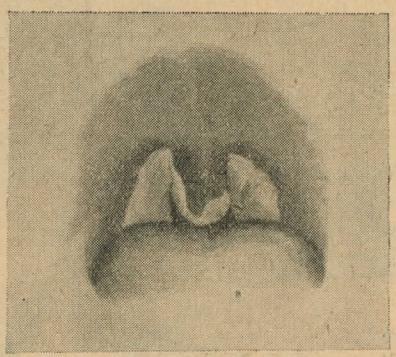
Bolesnica od difterije leži iznemogla prije uštrcavanja seruma.

lesnik iskašlje. Ali se često dogodi, da otrov od difterije upali bubrege, da oslabi ili čak umrtvi srce i razne mišiće po tijelu. Ako umrtvi mišiće za gutanje, dijete ne može pravo gutati, a ako umrtvi mišiće očiju, onda dijete pravo ne vidi. Kad se umrtve mišići u nogama, ne može dijete hodati. Naravno, ako otrov umrtvi srce, onda bolesnik umre. Zato se bolesnik mora da čuva nekoliko nedjelja poslije oboljenja.

Ako bolest pođe po zlu, bolesnik umre od slabosti srca ili se uguši. Uguši se tada, ako mu mrene od difterije zatvore cijevi na koje diše. To se obično desi djeci s tankim grlom. Da se to ne dogodi, potrebna je operacija. Liječnik napravi otvor ispod grkljana, da može zrak u pluća ili turi djetetu cijev kroz grkljan, da na nju diše.

Ako se dijete tuži na gušobolju, pregledaj mu vrat. Ako se dijete brani, začepi mu prstima nos. Dijete će tada otvoriti usta. Pritisni mu žlicom jezik i vidi, ima li što opasno. Kod toga pazi, da ti se ne nakašlje u lice. Ako opaziš što sumnjivo, zovi smjesta liječnika. Zapamti, da je najbolji lijek protiv difterije serum. A ovaj pomaže sigurno samo onda, ako se uštrca bolesniku najkasnije dan iza oboljenja. Što se prije uštrca, to sigurnije djeluje. Zato ne oklijevaj!

Bolesnika odmah odvezi u bolnicu. Ako se to ne može, odvoji ga u poseban krevet i u posebnu sobu. U sobi mora biti sunčanog svijetla i uvijek svježeg zraka. Zraka i sunca treba bolesniku, a sunce i zrak škode i klicama difterije. U vlažnim i tamnim sobama klice difterije žive dugo vremena. U sobi neka bude samo krevet, sto i stolac. Drugo pokućstvo (osobito slike, zastore, ćilime, divane) treba iznijeti u drugu sobu, prije nego se bolesnika smjesti. Inače će ih okužiti. Kod vrati i u sobi bolesnika mora biti jedna kecelja (fertun), obješena na klinu. Nju neka obuče onaj, koji dvori bolesnika,



Kako izgleda grlo bolesnika od difterije.

kad uđe u sobu, a treba da je svuče kad izlazi. Blizu te kecelje mora da bude stolac sa vodom u lavoru, koritu ili kopanji, u kojoj treba da opere ruke svako, prije nego što izađe iz sobe.

Vrlo je pametno, ako je pored kecelje i maska od rijetkog platna, koju neka sebi svako ko prilazi bolesniku, metne pred lice, da sebe očuva od zaraze.

Bolesnik mora imati svoj pribor za jelo, koji se pere i briše u sobi i ne iznosi u kuhinju sve dotle, dok bolesnik ne ozdravi. Ovaj se pribor mora prokuhati u uzavreloj vodi sa sodom, prije nego što se pomiješa s ostalim priborom.

Pod, krevet i zid u blizini bolesnika neka se stalno polijevaju kojom tekućinom za dezinfekciju (ubijanje klica bolesti). Posteljina i rubenina neka se metnu u vreću, nakvašenu takvom tekućinom. U vreći neka stoje do pranja. Prije pranja kuhaju se po sata zajedno s vrećom u kotlu, u kojem kuhamo za stoku ili u kojem kuhamo rublje, ili se moči u dezinfekcionoj tekućini preko noći. Tek onda se mogu da peru kao što se pere drugo rublje.

Nakon uštrcavanja seruma protiv difterije bolesnici je za kratko vrijeme lakše.

Bolesnik mora da kašlje, kiše ili pljuje u rupčić, maramicu ili ručnik. Može i u mekani papir ili u posebnu pljuvačnicu. Papir se može spaliti, rupčić, maramica i ručnik treba da se kuhaju četvrt sata u uzavreloj vodi, u koju valja metnuti malo sode. Bolesnik ne smije među druge ljude, dok mu liječnik ne dozvoli. On će mu dozvoliti tek onda, kad ne bude više imao klica od difterije u vratu. Obično ima bolesnik klica difterije u vratu još oko 4 nedjelje nakon ozdravljenja. Nekoji bolesnici zadrže klice u vratu mjesece, a neki i godine. Takvi su ljudi najopasniji za širenje difterije. Još su opasniji oni, koji imadu u vratu klica difterije, a uopće nisu bolesni. One su im ušle u vrat, kad su dvorili bolesnika ili kad su s njim razgovarali. Ali im klice ne mogu naškoditi, jer su ti ljudi imuni (otporni) protiv njih. Takove ljude, koji nose u sebi i na sebi klice bolesti, a nisu bolesni, nazivamo kliconošama. Kliconoša difterije ima dosta. Oni su vjerojatno i glavni raznosači difterije.

Djeca iz bolesnikove kuće ne smiju u školu, a ni k drugoj djeci. Niti se u kući smiju prodavati živežne namirnice, ili koja druga roba, kojom bi se zaraza mogla da raznosi. Klice mogu da se raznose i u mlijeku, ako se kliconoša ili bolesnik u mlijeko nakašlje ili ih na svojim rukama unese.

Kako ćemo sebe i druge očuvati od difterije? Svaki razuman roditelj može da zatraži od svoga liječnika, da liječnik napravi djeci pokus na koži, da se vidi, da li dijete naginje difteriji ili ne naginje. Oko 60 posto djece naginje toj bolesti. Ako dijete naginje, dajmo ga cijepiti protiv difterije. Cijepi se tri puta u razmaku od nedjelje dana. Cijepljenje je neškodljivo i čuva od te bolesti. To se radi za vrijeme praznika, prije nego dijete pođe u školu. Ako je opasnost u blizini, dajmo dijete cijepiti serumom

protiv difterije. Ovo cijepljenje čuva od oboljenja, ali samo nekoliko nedjelja. To nam često dostaje, da očuvamo dijete od blize pogibli. Poslije cijepimo dijete propisno tri puta cjepivom protiv difterije. To čuva godine i godine protiv difterije.

Klice difterije nalaze se u vratu u onim mrenama, prevlakama i sluzi, što leže na sluzokoži ždrijela, grla, vrata, nosa i usta. Zato nauči djecu, da se čuvaju onih kapljica sline, što idu iz usta druge djece, kad kašlju, kišu, glasno govore ili pljuju. Neka izbjegavaju sobe, gdje ljudi po podu pljuju. Učitelji neka djecu, koja kašlju, posade u prvu klupu, da ne kašlju po đacima, koji pred njima sjede. Neka ih osame u klupi ili neka ih pošalju kući, budući da i na oko zdravi mogu imati u svojem vratu i nosu klica difterije.

Čuvaj se onih kapljica sline, što izlaze iz usta drugog čovjeka!

Pljuj samo u svoj rupčić ili pljuvačnicu!

Metni sebi rupčić ili lijevu ruku pred lice, kad kašlješ ili kišeš!

Serum za liječenje od difterije proizvodi Škola narodnog zdravlja u Zagrebu. Tu se može da naruči i telegrafski. Taj zavod prodaje i sredstvo za pravljenje pokusa, da li ko naginje difteriji, a isto tako i cjepivo protiv difterije.

Čuvaj se rose iz usta drugog čovjeka!

Dah jednog čovjeka otrovan je za drugog!

Dinko Šimunović:

Salamunovo slovo.

Učitelj Moričić živio siromašno u selu Petrovcu, no više darovima seljaka nego od plaće. Ali zato, ne samo što je dobro pazio njihovu djecu, nego ih pomagao savjetima i držao kućnu apoteku: sve same bezazlene lijekove, što se mogu uzimati i bez doktora. No ti su jedva nešto koristili, jer su ih Petrovčani mogli u gradu i sami nabaviti. Ali Maričić je imao tajnu, zbog koje je bio na glasu, jer je znao liječiti podušnice (parotitis epidemica), kao niko drugi.

U selu Petrovcu vrlo često, a osobito kad bi se vrijeme naglo mijenjalo, otekle bi djeci žlijezde na vratu od ramena pa do uha, pa zato su ih u tome selu zvali podušnice. Tada bi onu djecu, a ponekad i velike, dovodili učitelju. Znajući, kako seljaci vole sve ono što je tajnovito i njima nerazumljivo, zamočio bi pero od kakve ptice u neku crnu tekućinu, i preko otekline nacrtao Salamunovo slovo. To je čudnovato slovo, koje se nigdje ne viđa niti pisano niti štampano, pa u njega seljakinje i seljaci gledali razrogačenih očiju. Učitelj bi čekao da se ono slovo posuši, a onda svu oteklinu namazao onom crnom vodom, i istim percem, te zavezao vunenom krpom. Već sutradan oteklina bi se umanjila ili sasvim iščezla, te bi učitelj primio lijep dar. A ta čudotvorna voda bila je jodova tinktura u staklenci, na koju je Moričić prilijepio hartijicu sa velikim crvenim krstom, da bude poštovanija.

U gradu bijaše liječnik, s kojim se je učitelj dobro pazio i češće dolazio u selo. Sprijateljili se odavna, ali doktor se Moričiću i nehotice zamjerio. Jednog dana, kad su mu pripovijedali, da Salamunovo

slovo liječi podušnice »kao rukom«, liječnik se nasmijao grohotom. Reče im, da to nije do Salamunova slova, nego do one tekućine, koja steže i suši, pa da i sami mogu time podušnice namazati i ugrijanom krpom od vune zamotati. I napisao im kako se ta voda zove, da je kupe kad im ustreba, jer je dobra i zato, da se njome raskužuju ozljede.

Kad je učitelj saznao, što se zbilo, dalo mu se na žao. Ali ne baš stoga, što će primati manje darova, nego, jer mu se dogodila sramota. Činilo se, kao da htjede onim tajanstvenim slovom varati i zaludivati svjetinu. No puk u onom selu isto je volio svoga staroga učitelja zbog njegove dobrote, zgodnih savjeta i lijekova, što ih je uvijek imao pri ruci.

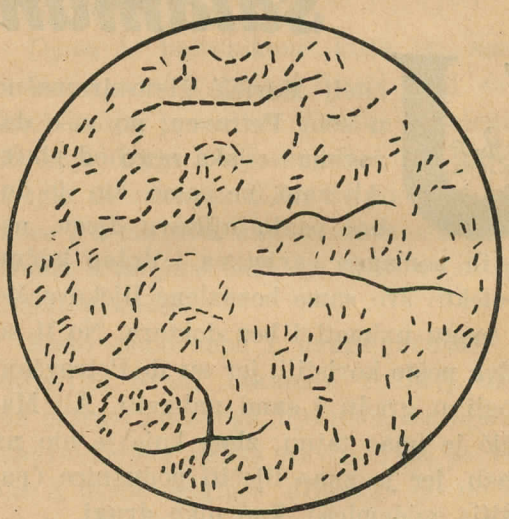
A seljaci su ipak nešto naučili i od Salamunova slova. Naučili su da ljekovitost lijekova ne stoji u čaroliji, nego u pomoći, koju daje prirodi razum ljudski.

Dr. Josip Rasuhin:

Kašalj hripavac.

Taj je kašalj zarazna, kužna bolest. Od njega samoga i njegovih posljedica umire više djece nego od šarlaha. Samo to ljudi ne znaju, pa ga se manje boje nego samog šarlaha. Od prirode nije niko otporan protiv njega. Zato može svako da ga dobije. Djeca naginju da od njega obole najviše u dobi od 6 mjeseci pa do 5. godine. Najviše umiru od toga kašlja ona djeca, koja obole već u prvoj godini svoga života kao dojenčad. Djeca starija od 5 godina rijetko umiru od toga kašlja. Zato treba dojenčad i djecu do pete godine osobito brižno čuvati, da se ne zaraze. Ko jednom preboli taj kašalj, ne može ga drugi put dobiti. Ženska djeca pobolijevaju i umiru češće nego muška. Ako se dijete danas zarazi, ne oboli odmah, nego tek za 2—3 nedjelje. Ako je dijete imalo priliku da se zarazi, pa se bolest nije pojavila u roku od 16 dana, onda je dijete sretno prošlo. Nije se zarazilo.

Hripavac traje oko 6 nedjelja i svako ga prepozna po rikanju djeteta, kad se bori za zrak kod kašlja. Djeca bljuju i ne jedu, postanu blijeda i propanu. Ovako oslabljenih hvata se lako sušica i upala pluća, ako imaju klica tih bolesti u sebi već otprije. Dijete treba često nuditi hra-



Zarazne klice kašlja hripavca gledane kroz sitnozor.

nom. Čim ga koji napad kašlja mine, neka uzme čašu mlijeka s jajetom.

Bolesnika treba odvojiti (izolirati) od ljudi, ali ga se ne smije zadržavati u sobi. Što se bolesnik više iznosi ili izvodi

u šumu, vrt ili u polje, to će mu biti lakše. Ti bolesnici trebaju što više sunca i zraka. To je za njih najvažnije. Ako pada kiša, te zato bolesnik leži u sobi, treba otvarati širom prozore. Odaberi sunčanu i zračnu sobu. Bolesnik ne smije među druge ljude. Ne smije u školu, u crkvu, na sastanke i na igre. Bolesnikove rupčiće, ručnike, rubeninu i posteljinu treba prije običnog pranja iskuhati četvrt sata u lukšiji ili močiti preko noći u krezolu (1 deci krezola na 3 litre vode).

Razuman čovjek izbjegava svaku nesreću, pa tako i bolest. Od hripavca možemo djecu lakše očuvati, nego li brzo izliječiti, kad već obole. Zašto da to ne učinimo, kad to nije teško? Klica se nalazi u sluzi, što prska bolesniku iz usta i nosa, kad kašlje, kiše ili glasno govori. Ne daj, da ti djeca pohađaju bolesnu djecu, jer će oboljeti, a možda i umrijeti. Uči dijete, da ne dopušta, da mu druga djeca kašlju i kišu u lice. Neka ne tura tuđe stvari sebi u usta. Osobito neka se čuva tuđih harmonika, pištaljki, brundala, zviždaljki i drugih stvari, koje je ko drugi mogao da namaže svojim balama ili slinom. Ne nosi dojenče, ne vodi dijete u tuđu kuću, gdje neko boluje od kašlja. Ima djece, koja ne riču i ne hriplju, premda boluju od te bolesti. Zato čuvaj sebe i djecu od svake osobe, koja kašlje, hripala ona ili ne.

Ljude, koji kašlju treba izbjegavati kao i one, koji kašljucaju.

Kad kašlješ i kišeš, metni sebi rupčić pred usta!

Dah ljudski je otrovan. Čuvaj se daha i sape drugog čovjeka!

Dr. Josip Rasuhin:

Čuvaj se ospica ili dobraca!

Ospice se hvataju čovjeka najlakše od svih bolesti. Upravo tako kao i gripa. Gotovo niko ne može da im izmakne. I to zato, jer se čovjek ne rodi s imunitetom (otpornosti) protiv njih kao protiv nekih drugih bolesti. Tako su prije bile opasne i boginje. Ali otkad je uvedeno cijepljenje protiv boginja, one su tu svoju zaraznu snagu izgubile. Cijepljenjem je krv postala jaka protiv boginja. Ko ospice jednom preboli, krv mu postane tako jaka, da obično ne može više da ponovno od njih oboli. Postao je imun protiv njih za cio život. Zato i stariji ljudi ne pobolijevaju toliko od ospica. Preboljeli su ih kao djeca, pa su imuni.

Od dana zaraze, pa do dana, kad se pojave prvi znakovi bolesti prođe 9—11 dana. To se vrijeme zove inkubacija. Dan zaraze računa se onaj, kad smo prvi put došli u doticaj s čovjekom, koji ima ospice.

Prvi se znakovi javljaju obično devetog dana iza zaraze. Djetetu se zakrvave oči, teče mu iz nosa, kiše i suho kašlje. Nemirno je i grozničavo. Stariji ljudi misle, da se dijete prehladilo. Za 3—4 dana (14. dan iza zaraze) ospu se iza ušiju crvene pjegice guste kao osip, koje kasnije pređu na lice, ruke, na prsa i leđa. Najkasnije se prospu po nogama. Osipa nestane za nekoliko dana. Koža se ljušti iza njega.

Zdravlje se cijeni po jačini, a ne po težini!

Ospice obično ne ubijaju same. Za njih to čine druge bolesti, kojima ospice steru postelju. Tako upala pluća. Iza ospica dijete lakše oboli i od difterije i od tuberkuloze (sušice). Odvedi dijete k liječniku, ako ne prestane kašljati, pošto je prestao osip. To je sumnjiv znak, da se sušica hvata djeteta. Ospice slabe krv djeteta protiv drugih bolesti, osobito sušice.

Kad dijete oboli od ospica, valja ga odvojiti u zasebni krevet i zasebnu sobicu. Djeca ne smiju blizu, a tako ni oni odrasli, koji nisu bolovali od ospica. Za starije su ospice opasna bolest. Soba, u kojoj leži bolesnik, neka ima stalno otvoren prozor. I onda, ako je hladno. Samo tada treba dijete dobro pokriti i u sobi ložiti. Svijetlo i svježi zrak u sobi bolesnikovoj donose mu zdravlje i obranu od posljedica ospica.

U sobi, gdje bolesnik leži, ne smije se nikako da kuha. Posteljinu i rublje treba svaki dan mijenjati. U takovoj sobi treba dijete da ostane 2—3 nedjelje iza prvih znakova bolesti ili još tjedan, pošto su nestali svi pojavi bolesti. Najbolje je da dijete pije za vrijeme bolesti vodu s kakvim sokom od voća i meda (limunov sok, sok od jabuka, malina, naranče, ribizla i t. d.). Neka jede mlijeka, povrća i voća, koliko hoće.

Ako dijete zaboli uho, ili se što sumnjivo pojavi na oku, ako ne prestaje kašljati, zovi liječnika, ako ga već nisi dosada zvao. Pogibao je blizu.

Kako da očuvamo sebe i druge od ospica? Pokusima je dokazano, da se klice od ospica nalaze kao i kod drugih bolesti, od kojih čovjek kašlje, i u sluzi nosa, grla i usta, koja čovjeku leti na usta i nos, kad kašlje, kiše ili glasno govori. Štaviše ispostavilo se i to, da klica od ospica ima u toj sluzi najviše i da su najjače u času prvih znakova bolesti (deveti dan zaraze) pa sve do dana, kad znakovi bolesti nestanu. To je obično onda, kad osipa nestane i temperatura (toplina) tijela postane normalna (obična). Ta iznosi oko 37 stupnjeva Celsiusa (37° C). Po tome su dani, prije nego što se pojavi osip, najopasniji za širenje ospica. Za tih dana, naime, ospičavi đak ide u školu, dijete ide k drugoj djeci na igru. Nisu još toliko bolesni, da bi morali leći u krevet. Svako, ko se druži s ovakvim bolesnicima, oboljeće, ako već prije nije prebolio ospica. Tako su ospice zarazne! Kad bolesnik dobije osip, onda redovno legne i ne hoda po ulici. Za širenje zaraze biće tada manje opasan.

Da se očuvamo od ospica, treba da se držimo ovih pravila:

1. Čim dijete oboli tako, da mu se oči zakrvave, a iz nosa mu procuri, pa kad stane kihati i kad ga spopane suhi kašalj, znaj, da bi to mogle biti ospice, a da to nije obična prehlada. Odmah izoliraj (odvoji) dijete u zaseban krevet i sobicu ili ga predaj u bolnicu.

2. Učitelji i svi oni, koji paze na više djece, treba da ih svakog jutra, čim se sakupe, pregledaju. Ako koje dijete ima krvave oči, hunjavicu i kašalj, neka ga učitelj odmah pošalje kući i zabrani drugoj djeci, da ga pohađaju. Na djecu, koja su s tim djetetom došla u dodir, pazi, da se na njima ne pojave znakovi ospica. Naročito pripazi 9. dan! Ako se za 14 dana ne pojavi osip, djeca se ospicama nisu ni zarazila.

3. Budući da se klice ospica nalaze u sluzi nosa, grla i usta, to naredi djetetu, da sada, kao i uvijek, ne kašlje i ne kiše drugoj djeci u lice i u zrak. Treba

da sebi stavi pred lice lijevu ruku ili rupčić, kad kašlje ili kiše. Neka pljuje u pljuvačnicu ili u rupčić. Svako mora nastojati, da pljuvačka i hrakotina ne dođe ni u zrak, a ni na tle. Njezino je mjesto u rupčiću ili pljuvačnici.

4. Dijete, koje je bolovalo od ospica, ne smije barem 14 dana da ide među svijet, otkad je oboljelo.

5. Sobu i pokućstvo treba oprati lugom, čim bolesnik ozdravi. Rubeninu i posteljinu valja iskuhati u uzavreloj vodi. Stvari, koje se ne dadu ni prati lugom, a ni pariti, valja metnuti na sunce i na zrak. Klice ospica ne drže se dugo na zraku i suncu. Za jedan dan poginu.

6. Ako je moguće, treba djecu, koju želimo očuvati od ospica, dati liječniku da ih cijepi serumom (sukrvicom) od osoba, koje su već preboljele ospice. Taj se serum može katkada kupiti u apoteci.

7. Čuvaj svoje dijete barem do 5 godina od ospica. Zato ga ne puštaj među djecu, čim saznaš, da neko boluje od ospica.

8. Ako ospice zaredaju među djecom, a tvoje je dijete slabo i nije mu još prošlo pet godina, možeš ga poslati rodbini u drugi kraj, ako ondje nema niko ospica ili koje druge zarazne bolesti.

Do druge godine umiru djeca više od ospica nego od šarlaha, difterije i tifusa zajedno. Od stotinu djece, koja su umrla od ospica, 90 ih je mlađe od 5 godina. Djeca mlađa od 5 godina teže prebole ospice. Čuvajmo zato svoju djecu, da barem do pete godine ne dobiju ospica.

Naš narod u nekim krajevima krivo zove tu bolest »dobrac«. Ona nije dobra, nego je podmukla i zla. U nekim krajevima zovu ljudi tu bolest »mrase« prema njemačkom nazivu »masern«. U Bosni narod naziva ovu bolest krzamak.

Nos se ne briše rukavom ni prstima, nego rupčićem ili maramicom. Kad kašlješ ili kad kišeš, stavi sebi pred lice lijevu ruku ili rupčić.

Čuvaj se rose iz usta drugog čovjeka.

Dah jednog čovjeka otrovan je za drugog.

Dr. Josip Rasuhin:

Čuvaj se boginja ili koza (kozica, kozjače)!

Boginje su priljepčiva bolest. Čovjek od njih naglo oboli. Vrućina, glavobolja, krstobolja, pa kratke zimice, mučnina i bljuvanje prvi su njihovi znakovi. Za njima se pojave na licu i rukama, a poslije i po cijelom tijelu, crvene bobuljice, koje se pretvore u bistre mjehuriće. Ovi se kasnije zamute gnojem. Prištevi se osuše ili se otvore, pa iz njih procuri smrdljivi gnoj. Iza toga ostanu kraste. Kad kraste otpanu, ostaje koža kozičava. Ako sve dobro prođe, bolest traje oko 5 nedjelja. Kao što izvana na koži, tako i iznutra čovjek može oboljeti od boginja. Tako u nosu, grlu, ustima, jednjaku i drugim

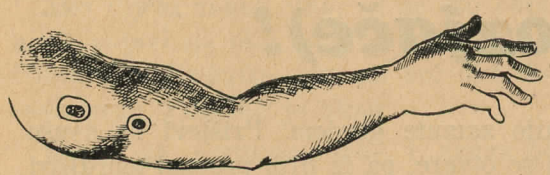
Zlo je za čovjeka, kad od drugog zdravlje čeka!

mjestima. Ako se kozice popnu na oko i provale, bolesnik lako oslijepi. Ko preboli boginje, obično ih više ne može ponovo da dobije.

Lice bolesnika oboljelog od boginja.

Prije 100 i više godina bile su boginje tako raširene, da ih samo petorica od stotine nisu imala. A svaki je peti od njih umro. Mnogi je ostao iza njih iznakažen ili kržljav. Godine 1919.—1925. umrlo je kod nas oko 3.000 ljudi od boginja, jer se nisu cijepili.

Najsigurnija je obrana od boginja cijepljenje protiv njih. Cijepljenjem postaje naša krv tako otporna protiv klica boginja, da cijepljeni ne može oboljeti. Otpornost (imunitet) javlja se od sedmog do jedanaestog dana poslije cijepljenja. Poslije dvije godine imunitet slabi godinama, a poslije 10 godina može da



Cjepovi na ruci cijepljenog protiv boginja.

posvema nestane. Poprečno traje 7—10 godina. Zato je dobro, da se barem svake 7.—10. godine dademo ponovo cijepiti. Kod nekih ljudi čuva jedno cijepljenje cio život protiv boginja, a kod većine dostaju dva cijepljenja. Otpornost je jača, ako se više cijepova primi. Ali vrijedi, ako se primi i samo jedan cijep. Svi ljudi naginju bolesti boginja. Zato se i prvo cijepljenje svakoga prima.

Kako cijepljeno mjesto mijenja svoj izgled? Ono se mijenja obično svaka 3 dana — u svemu 4 puta. Poslije cijepljenja nema 3 dana na tijelu nikakovih znakova. To se zove inkubacija. Treći dan koža na cijepljenom mjestu pocrveni i nabubri. Šesti dan poskaču mali mjehuri, a deveti dan prištevi; dvanaesti se dan ti prištevi počnu sušiti, a iza njih ostanu kraste. Koža se oko cijepljenog mjesta užari, osobito oko prišteva. Tada se vrućina tijelu može da uzdigne na 38.5° C. Krasta otpane za 3—4 nedjelje. Iza nje ostaje zarastica (ožiljak). Po tomu se i poznaju cijepljena mjesta. Cijepljenje je za zdravog čovjeka neškodljivo. Kod drugog cijepljenja ne izgleda cijepljeno mjesto jednako kao kod prvog. Ako je tijelo dosta otporno protiv boginja još od prvog cijepljenja, onda cijepljeno mjesto samo nabubri i pocrveni već iza 24 sata. Sada se uopće ne javljaju mjehuri ni prištevi. Ako tijelo nije više dosta otporno, onda se pokažu i mjehurići, prištevi i kraste. Ali sve se to svrši za osam dana. A ako tijelo nije više nimalo otporno, onda se drugo cijepljenje razvija, kao da smo se cijepili prvi put. Mnogi ljudi misle, ako kod drugog cijepljenja koža samo nabubri i pocrveni, a ne pojave se mjehuri i prištevi, da se cijepljenje nije primilo. To je posve krivo. I ovakovo cijepljenje vrijedi.

P r o p i s i z a c i j e p l j e n j e. Što je dijete mlađe, to je zgodnije da ga se cijepi. Zato ga cijepi odmah, čim navrši tri mjeseca.

Za sve zdravstvene nauke važne su pouke!

Što je vrijeme hladnije, to se cijepljenje lakše podnosi. Zato se cijepi u rano proljeće, kasnu jesen i zimu.

Cijepe se samo zdrava djeca. Zato upozori liječnika, ako misliš, da ti je dijete slabo ili bolesno.

Cijepiti se smije samo na čistom mjestu tijela. Zato okupaj i operi dijete prije cijepljenja. Osobito nadlaktice, jer će dijete biti na njima cijepljeno.

Obuci mu čistu košuljicu, da mu se ne zarazi rana. Poslije cijepljenja, najglavnija briga neka ti bude, da se ne bi djetetu povrijedili mjehurići i prištevi, pa da se ne bi otvorili. Kad se otvore, lako se zaraze klicama, od kojih se rane gnoje, nadalje klicama vrbanca (crveni vjetar), tetanusa i drugih bolesti. Od tih bolesti — a ne od cijepljenja — može dijete da umre. Dokle god su mjehurići ili prištevi zatvoreni, sigurni su od zaraze. Zato nemoj kupati dijete, kad se pojave mjehurići i prištevi, nego ga samo svaki dan briši mokrom krpom po tijelu, ali nemoj dirati cijepljeno mjesto. Kad kraste otpanu, onda možeš dijete kupati kao i prije. Rukavi na košulji neka budu oširoki, jer uskim rukavima može lako da sebi ozlijedi mjehurić ili prišt. Dalje pazi, da dijete prvih dana ne grebe prstima cijepljena mjesta. Tako će prenijeti cjepivo prstima i noktima u oči i nos ili među noge i tu će se napraviti cjepovi. Ako prenese na oko, može da oslijepi. Najzgodnije ćeš to spriječiti, ako obučeš djetetu barem svaki dan čistu košuljicu s dugim rukavima.

Čuvaj cijepljeno dijete od druge djece, da ga očuvaš od zaraze. Ne daj cijepljeno dijete bolesnicima u ruke ili u krevet.

Ako se koža od cijepljenih mjesta jako upali, onda je ublaži hladnim oblozima od prekuhane i ohlađene vode. Mijenjaj ih često, čim se ugriju. Ako se prištevi provale i jako ognoje, obloži ih oblozima od burove vode i mijenjaj ih svaka dva sata. Ovu vodu kupi u apoteci.

Hrani dijete jednako kao i prije cijepljenja.

Otiđi u određeni dan na pregled. Ako ti je što nejasno ili ti zadaje brige, pitaj liječnika, pa će ti on razjasniti.

Što da radi čovjek, ako je u blizini bolesnik od boginja? Smjesta treba cijepiti sebe i svoje ukućane, jer je cijepljenje najsigurnije sredstvo za očuvanje od boginja. Bolesnika valja smjestiti u posebnu sobu (izolirati) ili ga odvesti u bolnicu. Kad dođeš blizu njega, čuvaj se njegove sline, kad kašlje, kiše, pljuje i kad glasno govori. U toj njegovoj slini ima klica od boginja. Ako ih udahneš iz zraka, kud su dospjele iz bolesnika, uletiće u tebe i zaraziće te. Zato nauči bolesnika, da sebi stavi rupčić pred usta, kad kašlje i kiše, da kapljice njegove sline ne lete po zraku. Čuvaj se gnoja i tekućine kozica, jer su i u njima klice. Ne diraj rukama stvari, što ih je on dotaknuo i što su bile blizu njega. Nemoj nipošto pohađati bolesnika, koji leži u boginjama! Ali ako baš moraš, onda se bar nemoj s njime rukovati. Kad se s njim razgovaraš, stani od njega barem tri četvrtine metra daleko. Ako ga dvoriš, zadržavaj dah (sapu) što dulje možeš, kad si kraj njega. Poslije dvorbe operi ruke. Ako se zaraziš, onda znaj, da obično prođe 14 dana, dok se pojave prvi znaci bolesti od dana, kad su klice boginja ušle u te. To je vrijeme inkubacije.

Za vrijeme bolesti treba da uništimo klice, čim ostave bolesnika. Bolesnik mora da pljuje u pljuvačnice ili u rupčiće. Ovi se kuhaju jedan sat u kipućoj vodi prije običnog pranja. Pljuvati može bo-

lesnik i u mekani papir, koji se onda mora spaliti. Rublje i posteljina kuha se prije pranja pola sata u uzavreloj vodi ili se moči nekoliko sati u dezinfekcionoj tekućini. Rupčići, rublje i posteljina sabiru se prije pranja u vreću, a ne bace se u kut, košaru ili ormar. U toj se vreći i kuhaju. Vreća se često kvasi. Kad bolesnik ozdravi ili umre, operi sve predmete; zidove i pod dezinfekcionom tekućinom. S posteljinom i rubljem postupaj onako, kako smo malo prije razložili.

Cjepivo protiv boginja proizvodi Higijenski zavod sa Školom narodnog zdravlja u Zagrebu. Tu se može u slučaju potrebe i naručiti. Cjevčica toga cjepiva za 2—3 osobe stoji 5 Din.

U slučaju opće potrebe, ako ko oboli od boginja, cjepivo se naručuje na račun općine ili sreza. Jedna porcija stoji za njih pola dinara. Isto tako naručuju vlasti na svoj trošak cjepivo za cijepljenje dojenčadi i školske djece, koje se obavlja svake godine. U našoj državi nije već nekoliko godina niko obolio od boginja. I to zato, jer svako mora da se cijepi kao dojenče, đak ili vojnik. U drugim državama boluje godišnje hiljade ljudi od boginja, jer se tamo ljudi ne cijepe kao kod nas.

Čuvaj se kapljica sline iz usta drugog čovjeka!

Dah jednog čovjeka otrovan je za drugog.

Dr. Josip Rasuhin:

Zima i bolesti.

Konačni zaton i luka našega života je smrt. Smrt je zadnja stanica na kojoj kola svakog života završe svoju vožnju. Svi se toga neminovnog cilja plaše. Zato je čudno da ljudi o smrti malo ili ništa ne govore. A ipak je to događaj, koji se svakog tiče, jer će se svakome dogoditi. Svaki dan vidimo pred našim očima primjere o djelovanju smrti. Svaki dan izvuče neko iz žare, kojoj svi ljudi moraju da priđu, svoju kuglicu, koja mu određuje, da krene na novi put, u novi svijet. Umiru nam otac i majka, brat i sestra, sin i kćerka, prijatelji i znanci, mnogi drugi iz bliza i daleka, ali nam svejedno ne lebdi misao na smrt živo i stalno pred očima. Tu misao tjeramo od sebe kao da time uspijevamo, da i samu smrt od sebe odalečimo. Ljudi neće da misle na smrt! Svako, pa makar bio star kao Metuzalem, misli da će živjeti još 20 godina, iako od njegovih vršnjaka nema više ni jednoga na životu. Živi se, a o smrti se ne misli, niti govori. Ali kad ona dođe, onda se čuje jauk i lelek, nastupa bijeda i nevolja, kao iza svega što neočekivano dođe. Nastane bijes i očaj. Zar ima veće utučenosti, promjene i pometenosti među ljudima, nego što ih među njih unosi smrt? Svega toga ne bi bilo, kad bi se ljudi jednom na dan pozdravili pozdravom: »Memento mori« (sjeti se, da ćeš umrijeti). Dobar je bio običaj starih Egipćana, koji su za vrijeme gozbe i jela nosili okolo ljudski kostur, da se sjete skore smrti, ako budu neumjerno jeli.

Na svakom bi koraku trebala biti napisana pravila i putokazi za život pomoću kojih bismo čuvali svoje zdravlje. Upravo tako kao što na raskršćima cesta govore znakovi kuda koji put vodi. Neki su se ljudi tješili i tješe se radi smrti razli-

Kome baba gata, drvodjelja mu odijelo sklapa!

čitim filozofijama, samo da je lakše dočekaju i podnesu. I to zbog toga, jer dolazak smrti nije u njihovim rukama, nego zavisi o raznim uzrocima i prilikama, koje čovjek nije znao, a mnogi ih još i danas ne znadu predusresti ili pak neće da ih predusretnu.

S vremenom su ljudi, u borbi za svoju sreću, otkrili glavnog pomagača prerane smrti. Zahvaljujući ljudskom razumu, danas se većina tih pomagača može uništiti ili barem znamo način, kako da im se s puta uklonimo. Na taj način razuman čovjek izbjegava bolesti i smrt mu dolazi u kasnoj starosti kao ugodan san poslije zamornog rada. Umorni i istrošeni od sreće života —u koliko zavisi o zdravlju — a ne od bolesti zaspaćemo vječnim snom. Sada nam je smrt strašna, jer većina ljudi umire rano u mladosti ili u muževnoj dobi, kad su sposobni i željni života. Želja je čovjeka današnjeg doba, da se očuva od svake bolešti i da doživi starost, koja mu je određena životnom snagom, koju je baštinio od svojih pređa. Kad se ta snaga istroši od života, a ne od bolesti, onda i smrt neće biti strašna, nego će biti slatka kao san poslije umora. Prema tome lijepu i ugodnu smrt može čovjeku da donese nauka o zdravlju ili higijena. Ko po njoj svoj život udesi, taj će umrijeti u kasnoj starosti lako i bez muka, a ko će svoj život da udešava protiv pravila zdravlja, taj će trpjeti od bolesti i zarana će umrijeti.

Baš zimi moramo da mislimo na pomagače smrti, jer ljudi zimi više poboljevaju i umiru nego ljeti. Ako brojimo umrle ljude, a osobito pomrlu malu djecu, pa ih svrstamo po mjesecima kada su umrli, onda vidimo da su mjeseci siječanj, veljača i ožujak najobilatiji smrtnim slučajevima. Osobito zarazne bolesti vole da dođu na čovjeka zimi mnogo više i mnogo češće nego ljeti. Naročito one bolesti od kojih čovjek kašlje. To stoji u vezi sa načinom života klica tih bolesti i to radi toga, što je čovjek u zimi više osjetljiv, pa ga se bolesti prihvate lakše, nego u drugim godišnjim dobama. Valjda se i u čovjeku odigravaju godišnje dobi kao i u prirodi. Ljeti dijete raste brže, nego zimi. U srpnju i kolovozu najbrže, a oko nove godine najslabije.

Nas zanimaju zimi t. zv. prehlade, bolesti koje se pojavljuju kod ljudi, kad se izvrgnu dulje vremena hladnoći. To su katari (upale) kanala i mjesta na koja

dišemo. U siječnju i veljači ljudi najviše umiru od upale pluća, angine (upale vrata), pa reumatizma zglobova i mišića, hunjavice, katara grla i dušnika. Sve su to bolesti zime. Za suhe i blage zime njih imade manje. Gnjila zima im pogoduje i ona obiluje tim bolestima, a jednako može da im pogoduje mokro i hladno ljeto. Vlaga, dakle, i hladnoća pomaže da čovjekovo zdravlje upropaste. O bolestima koje nastanu od prehlade ne vode ljudi mnogo računa, jer se od njih često ne umire odmah, nego kasnije. Ali kad bi donijeli točno podatke o tim bolestima s obzirom na to koliko ljudi izgube radnih dana i koliko pate u životu od nji-

hovih posljedica do kojih te bolesti mogu da dovedu, onda bi ljudi o njima vodili više brige nego dosada. Svaki šesti čovjek u svakoj godini bar jedanput oboli od bolesti, koja se dobiva od prehlade. Neki ljudi i više puta obole od posljedica prehlade, jer im tijelo nije naviklo na hladnoću, pa se lako prehladi, ili imaju takovo zvanje kod kojega mogu da se prehlade. Za te ljude govorimo da naginju na prehladu.

Bolesti, koje dolaze poslije prehlade, nazivaju se po onom mjestu, gdje su se pojavile. Ako se bolest pojavi u nosu zove se h u n j a v i c a. Ova može da prijeđe i u

Navikavajte se, da djeci gledate u grlo čim su neraspoloženа.

šupljine gornje čeljusti, te proizvede njihovu gnojnu upalu. U p a l a k r a j n i k a (angina) može da se prenese na živce, bubrege i srce. Poslije nje mogu da se upale zglobovi (reumatizam). U p a l a ž d r i j e l a može da dovede do upale uha, jer jedna cijev spaja ždrijelo sa sredinom uha. U p a l a g r l a i upala cijevi na koje dišemo može da se spusti po njima i može da dovede do u p a l e p l u ć a. Posljedice bolesti, koje nastaju od prehlade, nisu dakle malene. Od reumatizma čovjek može da pati cio život i da umre kao i od upale bubrega, srca, pluća, uha i drugih opasnih mjesta. Ljudi samo ne dovode te opasne bolesti u vezu sa bolestima, koje su nastale iza prehlade. Oni, štaviše, za t. zv. prehladu ne zovu liječnika, jer ne misle da upala srca i bubrega većinom dolazi od upale vrata (angina), da preko upaljenih krajnika ulazi reumatizam u naše zglobove i mišiće, da mnoge upale uha dolaze od upaljenog ždrijela, a mnoge upale čeonih i čeljusnih šupljina od upale nosa (hunjavice).

Kad se te bolesti na čovjeku pojave, onda moramo liječenje tih bolesti prepustiti vještini liječnika. Ali obranu tih bolesti mora svako preuzeti u svoje ruke, ako mu je stalo do svog i tuđeg zdravlja. Obrana je vrlo jednostavna i svako je može u životu da provodi. Ona se temelji na ovim dvjema posve sigurnim činjenicama:

1. Onim bolestima, koje ljudi obično nazivaju prehladama i od kojih obično kašlju, uzrok je živa sitna klica, koja se prostim okom ne može vidjeti. Bez te klice ne može niko da se prehladi, ma stajao sate i sate na hladnoći i propuhu. Dokle god klica hunjavice, upale krajnika, ždrijela i grla, reumatizma, pa upale pluća ne dopru u čovjeka, ne može biti tih bolesti.

2. Premda se te klice nalaze u čovjeku, ne može on od njih da oboli, ako njegovo tijelo nije slabo i sklono tim bolestima.

Prema tome, dvoje se mora da ispuni prije nego što čovjek oboli od t. zv. prehlade. Prvo: u njega moraju da uđu ili moraju u njemu već biti klice tih bolesti, i drugo: tijelo ne smije da ima otpornosti da klice suzbije. Ovu neotpornost prema bolestima zovemo dispozicijom (sklonost prema bolestima).

Ogledalo kulture svakog mjesta je primjerena čistoća!

Do prehlade može, dakle, da dođe, ako u čovjeku imade klica i ako je njegovo tijelo sklono toj bolesti. A odakle te klice uđu u čovjeka? One dolaze iz bolesnog čovjeka. Klice bolesti od kojih kašljemo, nalaze se u sluzi, koju čovjek kod kašljanja i kihanja iz sebe izbacuje. Te klice možemo da vidimo pod povećalom. Ako na vrhu igle uzmemo malo te sluzi, razmažemo je na staklu, bojadišemo i gledamo na povećalo koje povećava 1000 puta, ugledaćemo ih u obliku jagoda, štapića (bacili) ili vijaka. Neke (kao na pr. klice hunjavice) ne možemo da vidimo, jer su presitne, ali znamo da se nalaze u sluzi, i to po ovome: ako sa sluzi iz nosa čovjeka koji imade hunjavicu namažemo iznutra nos zdravom čovjeku ili majmunu, onda će i on dobiti hunjavicu. U zraku imade te sluzi, pa je čovjek s klicama udahne u sebe. Sluz dolazi u zrak u obliku kapljice i rose, koja čovjeku leti iz usta kada kašlje, kiše ili glasno govori. Tih klica može biti i u zraku, u prašini, ali samo u onoj prašini, koja je nastala od te sluzi, pošto je pala na zemlju i osušila se. Opasna je prašina u zraku, koja je nastala iz ispljuvka, jer je i ispljuvak pun sluzi. Što su ljudi jedan drugomu bliži, to se lakše zaraze. Zbog toga se epidemije hunjavice, upale vrata i t. d. pojavljuju obično u zatvorima, školama, zavodima, kasarnama i u onim kućama, gdje ljudi žive u većem broju u jednoj sobi.

Da klice bolesti, koju zovemo prehlada, ne uđu u nas, trebali bismo da provodimo ova pravila zdravlja:

1. Ne dajmo, da nam ko kašlje ili kiše u lice. Zaustavimo dah, ako nam se ko u lice nakašlje.

2. Čuvajmo se rose koja leti drugom čovjeku iz usta i nosa. U jednoj kapljici takove rose može da se nađe do 20.000 klica.

3. Nastojmo, da ljudi kod kašljanja i kihanja zastiru sebi usta i nos rupčićem ili lijevom rukom (zato, jer se ljudi desnom rukom rukuju).

4. Čuvajmo se, da sa predmetima, koji su zaraženi sluzi iz nosa ili usta drugih ljudi, ne dovodimo u sebe klice bolesti. To mogu biti tuđe ruke, olovke, žepni rupčić, čaše, ručnici, hrana i drugo. Čuvajmo se tih tuđih stvari! Ne pijmo za drugim iz iste čaše ili flaše!

5. Ne valja se ljubiti u usta. Ne dajmo nikako da nam ko ljubi djecu. Ako se već ljudi ljube, neka se ljube u lice.

6. Ne briši nos prstima ni rukavom već rupčićem.

Nažalost ove mjere zdravlja, kojima bi se međusobno očuvali od ulaženja zaraznih klica u nas, ne pomažu, jer ih većina ljudi ne vrši. Klice ipak uđu u nas, ma i pazili, jer nas zaraze drugi ljudi, ne znajući za pravila zdravlja ili ne htijući da ih vrše.

Ali ipak nismo niti onda izgubljeni, kada klice u nas uđu, samo ako smo jačali svoje tijelo, da bude spremno, da klice koje su u nj ušle ubije ili da ih učini nesposobnima da nam naškode.

Pokusima se pokazalo da životinje u hladnoći proizvode manje protuotrova protiv zaraznih klica. Pokazalo se, da životinje, koje preko zime spavaju, sadržavaju zimi u svojoj krvi mnogo manje otpornih tvari protiv zaraznih bolesti nego ljeti. Čini se, da je i kod čovjeka tako, jer zimi slabije odolijeva zaraz. klicama nego ljeti. Pokusima koji su vršeni u Americi, pokazalo se, da se i u čovječjoj krvi smanji količina otporne tvari protiv zaraznih bolesti, ako čovjeka izvrgnemo nagloj hladnoći. Ako jedan dio našega tijela

izvrgnemo hladnoći, stegnu se krvne žile u vanjskoj koži, ali i u kožama sluznicama koje obavijaju nos, ždrijelo, grlo i krajnike. Tijelo iznutra na sluznicama ostane bez dovoljne količine krvi. U tom času kad su sluzokože nosa i grla — zbog hladnoće — bez dovoljne količine krvi, mogu klice prehlade da prodru kroz njih u tijelo i da proizvedu zapaljenje.

Kad hladnoća prestane, vraća se krv natrag u sluzokože nosa i grla. Najprije u sluzokožu koja obavija krajnike i nos, a najkasnije u one, koje obavijaju grlo i ždrijelo. Zato ova mjesta češće obole nego ona prva.

Propuhom se također mogu da ohlade nekoja mjesta na tijelu. Propuh tada djeluje kao hladan zrak. Ali propuh nikada ne može da proizvede kakovu bolest bez klica bolesti. On je opasan samo za stare ljude, za dojenčad i nervozne osobe. Propuh škodi samo onim ljudima koji su navikli na miran, topao zrak. Ne prehladi se na putovanju željeznicom mašinista i ložač, nego putnici u toplim vagonima kod zatvorenih prozora. Ljudi, koji su u životu bolovali stalno od prehlade, izgubili su je u ratu, premda su se izvrgavali nižim temperaturama nego kod kuće. Vojske u logorima manje boluju od prehlade nego u kasarnama. Otporne snage tijela protiv bolesti zavise i o ispravnoj ishrani. Znade se, da hrana mora sadržavati posebne tvari, koje se zovu vitamini — životne tvari — i, ako tih tvari u hrani nema, da djeca i ljudi obole od posebnih bolesti, a jednako lakše obole i teže ozdrave od zaraznih bolesti. Tih tvari imade najviše u hrani, koja se sprema od živežnih namirnica, koje rastu na polju. Osobito, ako se ta hrana troši u prijesnom stanju. Takove hrane imade manje u zimi, a u koliko je ima, pripravlja se kuhanjem. Utvrdilo se, da kuhanjem propada mnogo vitamina.

Zato treba da se jačanje tijela protiv bolesti prehlade kreće u raznim smjerovima.

1. Osjetljivost protiv propuha i hladnoće valja umanjiti razumnom tjelovježbom, kojom ćemo ojačati živce i dati im neku napetost, da odgovaraju tek na jače podražaje, a ne na svaki povjetarac. Slično postizavamo, ako se svaki dan bar prije spavanja peremo mlačnom i otstalom vodom i ako se bar jedanput nedjeljno kupamo u kadi.

2. Da se sluzokože naviknu na hladan zrak, treba nastojati da se držimo što više na svježem zraku, a naročito kod spavanja treba da otvaramo prozore. Ko spava u hladnom teško se prehladi. Sluznice u nosu i vratu naviknu se na hladan zrak i ne izgube krv, ako ih zahvati struja hladnijeg zraka. Tako klice ne mogu uopće da prodru u sluzokožu ili prodiru u nju teško, pa ne mogu da prouzroče bolest. One vole za prodor bezkrvnu sluzokožu. Važno je da i preko dana ne radimo u prostorijama u kojima je suviše toplo (iznad 18° C) i koje su bez ventilacije. Ako nam je hladno, bolje je da se toplije obučemo, nego da grijemo sobu. Važno je da noge držimo u toplom, a glavu u hladnom. U našim sobama je obratno. Gore je toplina, a dolje hladan zrak. Čizma glavu čuva, a šubara je kvari. Znači, hladi glavu, a topli noge.

3. Da povećamo količinu otpornih tvari u krvi prema bolestima, kojih tvari ima zimi manje nego ljeti, valja da se sunčamo. Ako nemamo prilike, da se goli izvrgnemo prirodnom suncu nekoliko puta u sedmici, onda se valja sunčati pod umjetnim suncem t. zv. kvarclampama. Osobito djecu valjalo bi sunčati umjetno,

da zimi bolje napreduju u rastu i zdravlju. Škole i općine morale bi da stave ovakove lampe ljudima na uporabu preko zime, kao što bi trebalo da se brinu i za javna kupatila. Sunčanje pod prirodnim i umjetnim suncem budi zamrle vitamine u kuhanoj hrani u izvjesnoj količini, tako da bi sunčanjem i taj nedostatak zimske ishrane otpao.

Prema tome nijedan razuman čovjek neće se nikada prehladiti, ako se čuva rose, koja izlazi iz usta drugih ljudi i ako svoje tijelo jača tako, da bude otporno protiv klica bolesti. Osobito na taj način, da navikne svoje sluzokože u nosu, ždrijelu, u grlu i plućima, da ne postaju beskrvne — nemoćne — kad ih zahvati hladan zrak. To će mu uspjeti onda, ako živi što više na slobodnom zraku i ako prostorije, u kojima se mora zadržavati po noći ili po danu, imadu dobru ventilaciju. Nastojmo da peći budu tako građene, da griju zrak bliže poda (dakle noge), a ne gornji zrak koji udišemo. Zapravo bi bilo najpametnije grijati podove, a topli zrak puštati ventilacijom napolje, prije nego li stigne u usta.

Ali, ako ipak osjetimo zimicu, znak je da je zaraza klicama uspjela — a ne kako ljudi misle — da im je hladno od propuha i hladnoće. Ako se nos počeo tek da zatvara, ako u glavi šumi, a tijelom prolaze trnci, onda se bolesti još može izbjeći, ona se dade zaustaviti, jer još nije potpuno zavladala. Ona se tek leže, nalazi se u inkubinacionom stanju. Tako se učeno zove vrijeme od časa zaraze do potpune pojave bolesti. Kako ćemo zaustaviti bolest prehlade?

1. Močimo noge u toploj vodi ¼ sata. Nos se otčepi i mi možemo kroz njega disati, jer je krv otišla u noge, pa je sluzokoža u nosu splasla.

2. Legnimo u krevet, popijmo kakav čaj i uzmimo po grama kinina. Dobro je umotati vrat toplim krpama ili namazati vrat toplom masti.

3. Uzmite kakvu sô za otvorenje tijela, kao gorku ili karlsbadsku, ili prašak kalomel.

4. Ostanite ležati u krevetu, dok svi znakovi bolesti ne prođu. Na taj način očuvaćemo se od zlih posljedica prehlade, a druge osobe od zaraze. Nema nesocijalnijeg ponašanja nego dolaziti sa hunjavicom, anginom ili drugim upalama vrata među ljude. Mi ih — razgovarajući se s njima — zaražujemo rosom iz svojih usta.

5. Protiv hunjavice, ako se tek pojavilo: kihanje, svrbež u nosu, i jedva zamjetljivo otešćavanje disanja kroz nos, preporuča se kao odlično sredstvo jedna kap jodove tinkture u čaši vode. Više od jedne kapi ne pomaže, a može da otruje. Za tri sata obično nastupi olakšanje. Ako ne nastupi olakšica, onda je ustuk uzet prekasno. Bolest onda teče poznatim tokom. Daljnje uzimanje ne vrijedi.

Svaki čovjek može se očuvati od zaraze prehlade. Štaviše, i onda ako se zarazi i kad je bolest već na pomolu, može da se očuva. Ali ako se bolest pojavi valja zvati liječnika, da ne bude zlih posljedica.

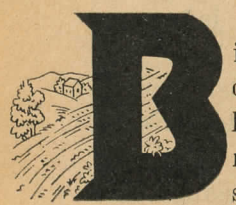
Svi se slažu u tome, da je svrha života sreća i zadovoljstvo. Mišljenja se samo razilaze u sredstvima, kojima ćemo polučiti tu sreću i zadovoljstvo. Nema sumnje, da je glavni uvjet za ugodan i srećan život nepomućeno zdravlje. A da nam zdravlje bude nepomućeno do konca života u našim je rukama, u rukama nas sviju. Ali dogod vlasti i većina ljudi ne uzmu pravila zdravlja za svoj program, dotle će, naravno, većina ljudi da pate od

bolesti. Pravila zdravlja su jednostavna, jeftina i laka. Kad bi ih ljudi u životu provodili svi bi doživljavali visoku starost, svježi, bistri i radosni i tada ne bi kukali za mladošću, koju ne mogu nikakve molitve natrag da dozovu. Što manje bolujemo, to nam više snage ostaje za starost. Smrt će tada doći ne na kolima bolesti, nego na kolima sna. Onda će tek ona izgubiti onu strahotu, koju sada ima i koju joj nijedna filozofija ne može da oduzme.

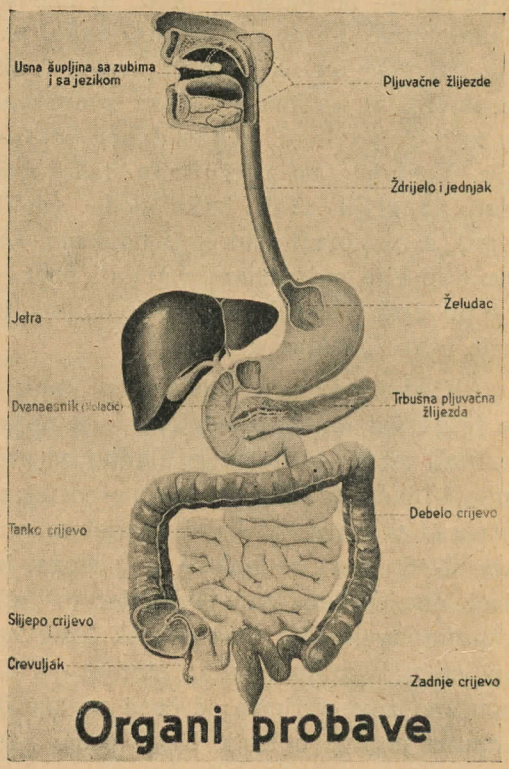
Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo na usta u hrani.

Dr. Ivan Haslinger:

Sretan put do prve grabe.



Bio sam obećao svome Josi, da ću mu na godovno doći u pohode. Bio mi je za vrijeme rata služakom, bio sam mu i u svatovima, a kumovao sam mu i kod krstitaka njegovoga prvenca dječarca. Pretrpjesmo dosta zajedno, pa nas je to vezalo i sprijateljilo. Što rekoh, ne porekoh. Premda sam znao, da ću vani, u selu naći silno blato, ipak se odvažih na put, uzdajući se u dobre konje i još bolju ormu moga kočijaša Naceka. Ali bome kad dođosmo u Mekuševac, nađosmo i gore, nego što smo se bojali, pa negdje baš blizu Josina doma zapesmo i ni koraka dalje. Blato do osovina, konjima do koljena, e, pa kud ćeš?! Ne može se! Izletjeli pred nas neki seljaci, među njima dabome i Joso, pa sad tek pitaju, što nismo svrnuli ozad kroz šljivike. Malo da nisam opsovao Josi godovno i kumstvo i cestu i šljivike. Uto mi donesoše dasku i ja po njoj prijeko na suho. Odmah zovnu starješinu, te uljezosmo k Josi, ali mjesto ugodnog razgovora, otčitam ja starom Gabri lekciju o cestama i putovima. A on će, da je kriva banovina i vlada! »Tako, dakle vi, čekate da dođu vlada i ban, pa da vam



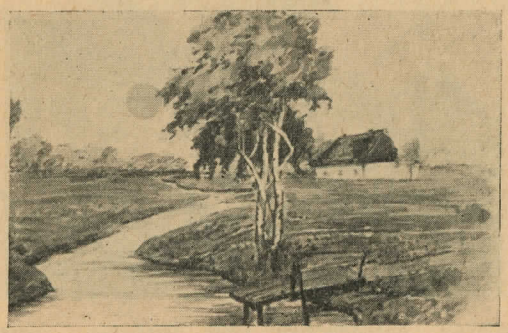
Organi probave

oni čiste grabe, pošljunče put i zatrpaju one grabetine i provalije? reći ću ja.

»Vi drukčije nećete ni da čujete o vlastima. Hajde tu sada pokažite, kako znate

da čuvate sami svoje blago i svoje zdravlje!« — »Kakvo zdravlje?« — upade mi u riječ stari Gavro, koga su moje riječi malo upekle. »Pa kako da ne«, reći ću ja, »Zar niste vi sami lani odležali tri nedjelje od upale pluća i porebrice, pošto ste se u toj grabi pola dana mrcvarili vozom drva? Nije li Franji lani na istom mjestu pukao vagir te mu slomio goljenicu, da ne govorim o njegovom ocu, koga su prevaljena kola zatrpala, pa jadnik zaglavio. Svake godine dešava se na toj nesretnoj vašoj cesti nekoliko nesreća i vi se još niste naučili pameti! Nego, doći ću ja ljeti ovamo, da vidim, kakva vam je onda.«

Stajaće vode, močvare i vodena trava pogoduju leženju komaraca, koji prenose malariju.



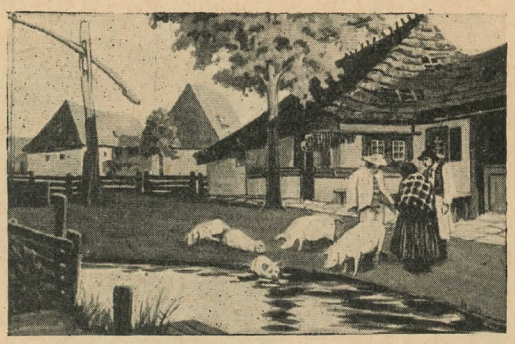
Legla komaraca otstranjuju se isušivanjem močvara, bara i barica, kao i uništavanjem vodene trave.

Što sam obećao, to sam i održao. Ljeti, jedne lijepe nedjelje, dođoh popodne pješke preko livada sa ženom i kćerkom Josi na užinu. Našli se tu i susjedi, pa i stari Gabro, te mi lijepo o svemu i svačemu, a ja opet o seoskom putu. Poslije užine i razgovora pođoh sa starješinom cijelim njihovim seoskim putem od jednoga kraja do drugoga. Pa što smo našli? Grabe uz put zaraštene dračem, da voda ne može nikuda otjecati, a na nekim nižim mjestima proširile se grabe u močvaru. Tu skaču žabe kao pomamne pred nama u gadnu kaljužinu, ozgo svu zelenu, a nad njom se roje komarci i različne bube i muhe, što prenose zarazne bolesti, osobito grižu (srdobolju), i nastupnu groznicu. Takvih močvara ima poviše, a osim toga cijedi se gotovo iz svakog dvorišta gnojnica na put i u one grabe i kaljuže. Prašina na cesti, dakako, do gležanja, na cesti goveđega blata izobilja, djeca mala vole najradije da tuda capkaju, i uzvitlavaju prašinu, da postanu bijela kao mlinari. U jednom šljiviku opazim neku ženu, gdje se sunča s kožuhom na ramenima. Pitam, što je? Groznica! — Svaki drugi dan! Sutra će doći k meni. »Ne trebate ni dolaziti«, rekoh. »Evo recepta za kinin-praške. Uzimajte to tri puta na dan, pa kad potrošite, onda mi dođite javiti, da li je pomoglo.« — »Eto vidite«, rekoh Gabri, »tako ćete svi redom dobiti nastupnu groznicu, a ona vam dolazi od onih komaraca, što se tamo jate nad onim kaljužinama. Gdje je suho, tamo nema komaraca, nego gdje su ovakove mirne baruštine, tu se oni kote ko vragovi. Ovakve su bare i mlake pravi otrov za selo, gore nego da vam ko otruje bunare. Ali kad baš govorimo o bunarima, molim vas, pogledajte onaj bunar tamo. Vidite, kako je oko njega zemlja ulegla, pogledajte ono blato, pa goveđu

i svinjsku balegu oko njega, cijeli glib se tamo načinio, a gnojnica se s dvorišta izravno cijedi u nj.

Ta to vam je, ljudi, gotovi tifus! Svi oni, što piju iz toga bunara, mogu da dobiju tifus, jer je voda nečista i zaražena.« Stari Gabro pogleda u mene kao u nekakvo čudo, kao da sam neki prorok.

Proljetos bila su u toj kući doista dva slučaja tifusa, kako mi je priznao. »Da, da, dragi Gabro, vi ćete se još uvjeriti, da vam govorim čistu istinu. Ta vaša cesta, te kaljuže, ti vaši bunari i dvorišta, to su prava legla bolesti. Ne moraju svi najednom da obole, i hvala Bogu, da je

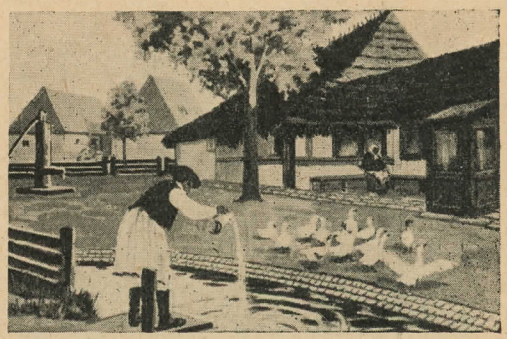


Seljačko gospodarstvo prije uređenja. Nasred dvorišta blatna bara, leglo komaraca, đubrište neograđeno, đubrenica se cijedi u bunar, dvorište blatno, te se nečist unosi u kuću.

tako. Još ima u našega naroda otporne snage, pa mnogi i preboli i ne hvata ga se zaraza. Ali danas ovaj, sutra onaj, za nedjelju dvije oboljeće vam susjed, pa onda kum, koji put oboljeće po pet-šest njih najednom, i tako će pomalo zaredati cijelim selom sad griža, sad tifus, pa nastupna groznica, (malarija) i t. d. A mora li to da bude? Nipošto! Navezite i pošljunčite cestu, očistite i iskopajte uz cestu grabe tako, da voda uvijek poslije svake kiše otječe i da se one bare i mlake osuše. Svake subote mora se s ceste očistiti đubre. Oko bunara neka ne bude nikada blata i kaljuža, već treba dobro nasuti šljunka i zemlje, pa iskopati grabu, kud voda od bunara otječe. Đubrište ne smije biti usred dvorišta, nego iza staje, i tu treba iskopati jamu, u koju se gnoj baca, a ne da se gnojnica cijedi po dvorištu i do bunara i na cestu. Najbolje je, da se takova jama zida ili da se načini od betona ili cementa i da se pokrije dobrim pokrovcem od dasaka.

Čujte, dragi Gabro, kakovu sam sramotu doživio.

Sreo sam na putu na naša divna Plitvička Jezera nekog profesora iz Leipziga (čit. Lajpciga), tamo iz Njemačke. I



Isto seljačko gospodarstvo s malo truda i troška uređeno. Bara je obzidana, voda u njoj čista. Da se ne legu komarci, polijeva se petrolejem. Đubre je smješteno u zidano đubrište. Đubrenica ne može da se cijedi u obzidan i zatvoren bunar. Dvorište nasuto pijeskom, čisto je, pa je i kuću lakše držati u redu.

on je putovao na Jezera, a jedan dio puta prevalismo pješke, jer je htio da vidi koje naše selo i narod što u njemu živi. Pa znate što mi je rekao? »Gospodine,« reče on »to je žalosno što sam ovdje vidio. Bio sam prekjuče u vašem Zagrebu. Tamo imate i lijepe ulice i krasne crkve, pa sveučilište, kazalište, bolnice i svega, što jedan glavni grad treba da ima, ali ovdje, tu, gdje je srčika vašega naroda, po kojemu vi

jeste ono, što jeste, tu niste učinili ništa, a vaš seljak živi ovdje u gorim prilikama, u lošijim zgradama, nego li što ih mi podižemo za naše krave i konje. Naša su sela bijela i čista, pred kućama rastu ruže i jorgovan, dvorišta su čista i suha, a ovo ovdje što smo vidjeli?!« — Što sam mogao na sve to reći? Nisam šutio! Rekao sam mu, da je naš narod čitava stoljeća stajao pod oružjem protiv Turaka, dok je njegov mirno kročio naprijed na putu obrazovanosti, pa da i mi sve to dobro znamo, i da smo voljni da se podignemo, ali da nam oni iz Beča i Pešte ne dadoše, kako bismo mi htjeli. Sad je opet moj Švabo iz Leipziga zašutio, jer je osjećao sukrivnju svoga naroda i njegove politike. »Ali danas, Gabro,« završih, »danas smo slobodni! Sad nam više ne valja izgovor na Švabu i Madžara. Danas moramo da pljunemo u šake i da pokažemo da i mi hoćemo da budemo prosvijećen narod. Ali ne u Beogradu, Ljubljani ili Zagrebu. Uzalud će se sjajiti gradovi, ako nam sela ostanu onakova kakova su danas. Selo, to je temelj naše snage, naše moći, tu moramo da počnemo s obnovom, ako hoćemo da nam država bude jaka. Ali, Gabro, to nemože da dođe samo sve od banovine i od vlade, tu morate vraški da i vi sami pomognete!« Gabro se nasmiješi i stisne mi desnicu. »Imate pravo, gospodine doktore!«

Dr. Josip Rasuhin:

Pravila za očuvanje od klica bolesti.

1. Kad kašlješ, kišeš ili zijevaš, pokrij usta i nos rupčićem ili lijevom rukom. Ako ni to ne možeš, okreni glavu, da ne kašlješ prema drugim ljudima. Ako zastreš lice desnom rukom, prenijećeš bolesti rukovanjem.

2. Ne turaj ništa u usta, osim ono, što u usta spada!

3. Čuvaj oči, nos i usta od svojih i tuđih prstiju!

4. Peri ruke dobro prije nego što ćeš uzeti u ruke hranu, koju ćeš jesti ti sam ili ko drugi. Ako si podvorila bolesnika ili si dotakla nešto, što je bilo na domaku ili dodiru bolesnika, namoči prije ruke u kakvoj dezinfekcionoj tekućini, koja ubija klice (dezinficira). Onda ih tek dobro operi vodom i sapunom.

5. Ne pij za drugim iz iste čaše ili flaše!

6. Ne upotrebljavaj isti ručnik, koji i drugi upotrebljavaju!

7. Tamani muhe, komarce i drugu gamad, jer prenose ubodom bolesti. Sagradi propisni zahod! Pripazi, da voda ne teče u bunar ili izvor, ispod zemlje, iz zahoda, štale, đubrišta ili praonice!

8. Ne pij vode ni mlijeka, ako nisi siguran, da je voda ili mlijeko čisto od klica bolesti!

9. Ne dopuštaj, da djeca pohađaju one, koji su bolesni ili su bili nedavno bolesni.

Kad se u bolesti liječniku odmah javi, brže se ozdravi!

Prof. Nikola Baranov:

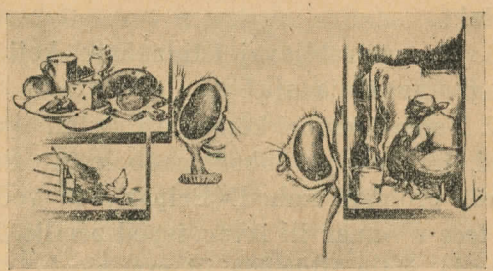
Muhe prenose bolesti

Muha ima tisuću različitih vrsta. Najvažnije su za nas dvije: kućna muha i muha peckavica. — Kućna muha

Kućna muha.

Muha peckavica.

se množi jajima. Ona leže svoja jaja na svakojake otpatke od jela, na izmetine na strvine, na jelo, a osobito rado na du-



Domaća muha rado pada na sve, čime se čovjek hrani, ali voli i otpatke i izmetine.

Ljuta muha (peckavica) najradije sisa krv domaće stoke, ali pored toga i krv drugih životinja, pa i čovjeka.

bre. Za 24 sata iz jaja se izleže ličinka, koja je slična crviću, a bijele je boje, bez glave i bez nogu. Ličinka odraste za 5 do 10 dana i pretvori se u kukuljicu, koja leži u unutrašnjosti ličinkine kožice. Ova kožica postane tvrda, slična je zrnu tamnocrvene boje. Za nekoliko dana od kukuljice postane odrasla muha. Eto tako brzo nastaju muhe i tako se brzo razvijaju. A kako za njih ima svagdje dosta hrane (đubre i otpaci), onda nije ni čudo, da ih toliko ima već s proljeća,

Ličinka muhe.

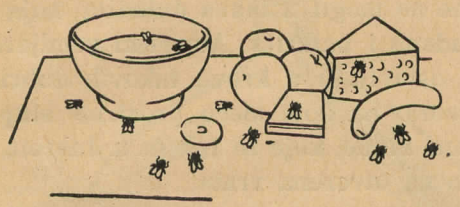
Kukuljica muhe.

čim prigrije sunce. A cijelo ljeto do kasne jeseni samo se crne čitavi rojevi muha, jer se od jedne muhe u proljeće izlegu milijuni novih muha do jeseni.

Odrasla kućna muha hrani se i najfinijim našim jelima, a isto se tako hrani smrdljivim đubretom, u zahodima izmetinama bolesnika, znojem, a osobito rado ide na mlijeko. Na svojoj sisaljci i na dlakama, kojima je njezino tijelo, osobito

Samo nas čistoća čuva od muha, uši i buha!

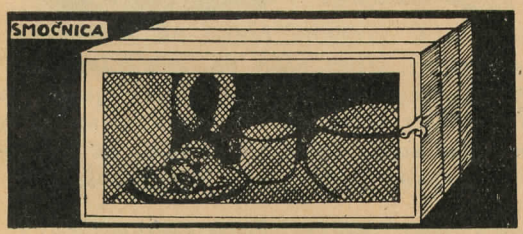
noge, pokriveno, prenosi ona sićušne dijelove svoje hrane s jednoga mjesta na drugo, a zajedno sa svojom odvratnom hranom i klice različitih bolesti. I u svom želucu prenosi ona klice. Tamo, kuda ona plazi, ostavlja te klice u svojoj izmetini. Tako muha širi klice različitih bolesti, boginja, kolere, sušice, tifusa i griže.



Čuvajte i branite jela od muha, jer muhe prenose na hranu klice bolesti.

Kako se vidi, kućna je muha naš veliki neprijatelj. Zato treba tamaniti muhe, ako hoćemo, da sačuvamo svoje zdravlje.

Muha peckavica slična je kućnoj muhi. Ona ima tvrdu i oštru sisaljku, kojom probada kožu čovjeka i domaćih životinja, te siše krv, jer to je njezina hrana.



Svaka kuća morala bi da za svježu hranu imade ovakovu jednostavnu smočnicu.

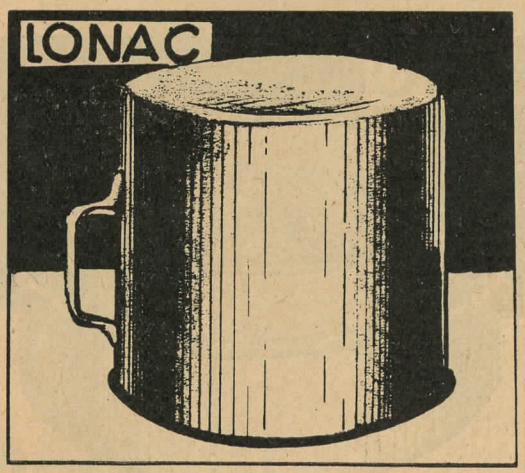
Ličinka muhe peckavice množi se osobito u kravskoj balegi. Ona je opasan prenosilac raznih bolesti kod domaćih životinja.

Suzbijanje muha.

Tamaniti muhe možemo na tri načina: 1. uništavati njihova legla, 2. uništavati jaja, ličinke i kukuljice, 3. ubijati odrasle muhe.

I.

Ako hoćemo da sigurno potamanimo legla domaćih muha, onda treba da prije svega uvijek dobro pometemo kuću i dvorište, da uklonimo sve otpatke i svako đubre, svaku prljavost i svaku nečistoću, jer u svemu tome žive ličinke muha.



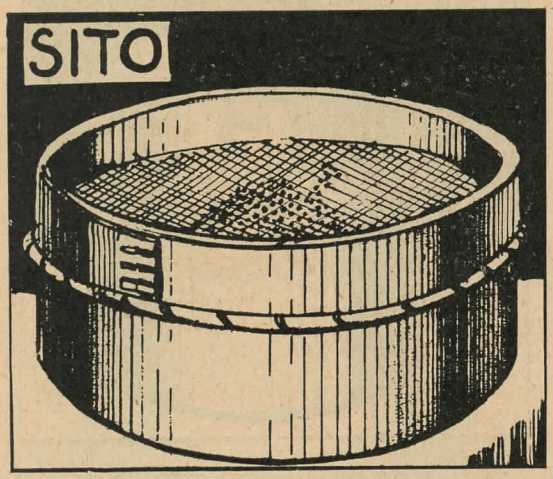
U brzini i poslu poklopi jelo loncem, da ga zaštitiš od muha.

Ako nemaš drugo pri ruci, pokrij jelo gustom krpom, da muhe ne dođu do njega.

Ko ne može da drži đubre daleko od kuće, treba da ga, kao i sve druge otpatke, drži u ograđenom prostoru. Najbolje je, da se đubre drži u dobro cementira-

Zar ima za čovjeka gori jad, nego kad na jelu trpi gad!

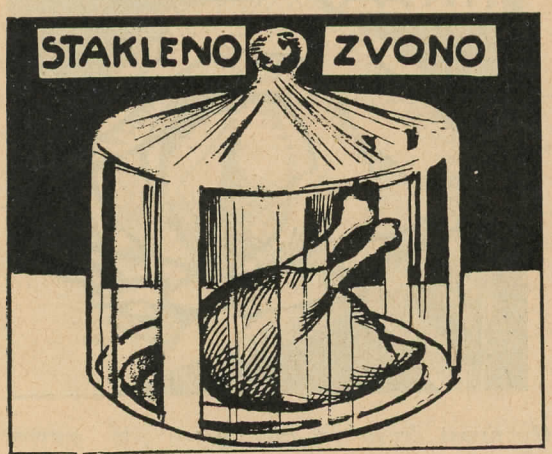
nom đubrištu, a svi kuhinjski otpaci u dobro zatvorenoj kanti. Osobito treba paziti na zahode, da budu dobro zatvoreni, da muhe ne mogu u njih dospjeti i pasti na izmetinama.



Stvari možeš zaštititi od muha i gustim sitom.

II.

Najbolje se mogu uništiti jaja, ličinke i kukuljice od muha u njihovim leglima ovako: Na đubretu je u dubini od 20 cm



U trgovinama treba hranu zaštititi od muha staklenim zvonom.

ispod površine temperatura 65 stupnjeva. U toj temperaturi moraju pocrkati ličinke i kukuljice za nekoliko sekunda. Svježe đubre, koje je uzeto iz staje, obično je već zaraženo muhama. Zato ga treba metnuti, ne na površinu đubreta, nego sasvim dolje, tj. staro đubre valja prevrnuti. Jednako treba sakupljati sloj starog đubreta na površini, pa ga zajedno sa svježim đubretom dublje zatrpati. Najbolje bi bilo, da se đubre iznese u đubrišta, koja su potpuno ograđena i natkrita. Muhe ne mogu u takva đubrišta, koja su ograđena i natkrita. Američki zemljoradnici ostavljaju u krovu takovih đubrišta i otvore, na koje meću prozirne stupice za one muhe, koje se izlegu u đubretu ili ulete na otvorena vrata.

U smeću i otpacima, koji se ne upotrebljavaju ni za što, možemo utamaniti legla

Pogrešno *Ispravno*

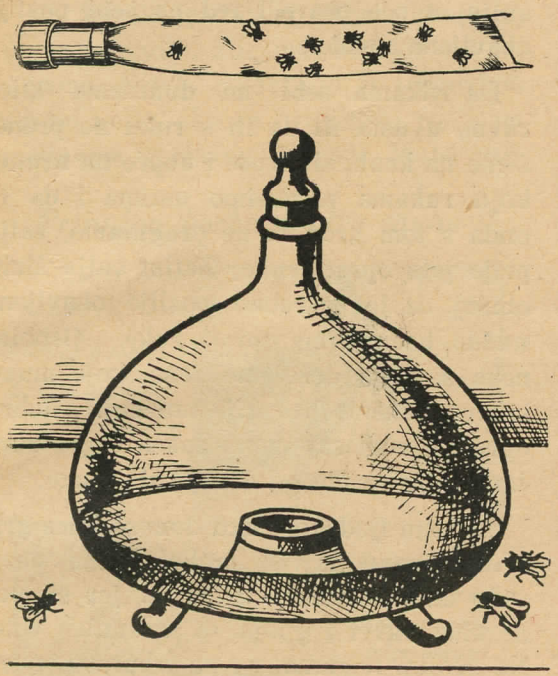
Prevrtanjem đubreta utamanjuju se legla muha. Svježe đubre je najpogodnije leglo za muhe. Ne ostavljajte svježe đubre nepokriveno, već ga slojem starog đubreta (oko 25 cm) pokrijte.

muha različitim kemikalijama, kao gašenim vapnom, boraksom, krezolom i dr. ali i time, da smeće spalimo ili zakopamo u zemlju.

III.

Dobra su sredstva za uništavanje muha ljepivi papiri i muholovke. Ljepljivih papira ima u svakom dućanu, vrlo su jeftini, dobro djeluju. Muholovki ima različitog sastava; najzgodnije su staklene. U ove treba naliti malo starog piva ili mlijeka sa šećerom, kao mamac za

muhe. Muhe treba početi tamaniti već u proljeće, dok ih još malo ima.



Uništavajte muhe! Najbolje su muholovke od stakla ili ljepljivog papira.

Nije dosta samo tamaniti muhe, nego treba udesiti, da nam muhe ne mogu ni doći u stan. Zato treba pometati na prozore mreže, slične onima, što se upotrebljavaju protiv komaraca.

Nije dosta, da samo jedan domaćin u selu tamani muhe, nego to treba svi da čine; istom onda će biti pravog uspjeha.

Uništavanje muha jest opći zadatak, koji treba provesti u isto vrijeme, zajednički i u cijelom mjestu.

Dr. J. Rasuhin:

Čuvaj se griže ili srdobolje!

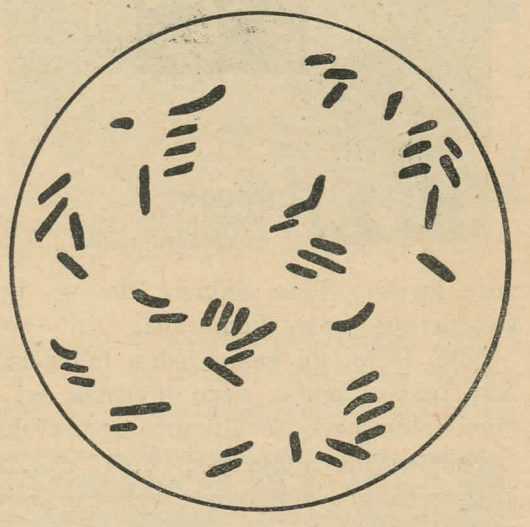
Griža je zarazna i priljepčiva bolest u debelom crijevu. Čovjeka grize u trbuhu (odatle i ime griža) i tjera često na veliku stranu (nuždu). Pod njega ide rijetko, najprije sluzavo, poslije krvavo i gnojno. Proljev je sluzav, krvav i gnojan radi toga, što su u debelom crijevu klice napravile upale i rane. Iz rana ide sluz, krv i gnoj, pa se miješa s izmetinama grižavih. Kad otporne sile tijela pobjede klice, ove rane zarastu kao brazgotine. Po njima se zna kasnije, da je neko jednom prebolio grižu. Griža traje obično oko 2 nedjelje, ali katkad i 4 i više nedjelja. Griža može biti tako opaka, da svaki treći bolesnik od nje umre.

Klice od griže nalaze se u crijevima ljudi. Zato izlaze iz čovjeka u izmetinama. Kad čovjek ozdravi od griže, onda

Ruke nečiste — bolesti česte!

obično nestane i klica. Ali kod nekih ostanu one u izmetinama i dalje nakon ozdravljenja. To može da traje 6, a i više nedjelja poslije ozdravljenja. Nađene su, štaviše, klice griže u izmetinama onih ljudi, koji se nisu mogli da sjete, da su ikad bolovali od griže. Ljudi, koji u izmetinama imadu klica, a nisu više bolesni, zovu se kliconoše. Ovi su najopasniji raznosači griže.

Od griže može svako da oboli. Od nje umire mnogo dojenčadi i djece.



Klice griže (srdobolje), gledane pod sitnozorom, vrlo uvećane.

Klice griže ulaze u čovjeka na usta u jelu i piću. Razuman će čovjek vrlo lako udesiti svoju obranu od griže. Nastojaće, da očuva jelo i piće, kao i svoje ruke, od izmetina tuđih ljudi. Tome će doskočiti ovako:

1. Čovjek sebi uprlja ruke tuđim izmetinama, ako se rukuje s čovjekom, koji ne običaje, da sebi opere ruke poslije obavljene nužde. Lako se, naime, dogodi, da čovjek uprlja prste svojim izmetinama, ako mu pukne papir ili list, kojim se čisti. Ako su izmetine rijetke kao kod griže, mogu izmetine da probiju kroz papir ili list i uprljaju prste. Dalje može da uprlja prste vežući gaće ili umećući košulju, uopće praveći red na sebi poslije obavljene nužde.

Da rukama sebi ne donesemo klice ravno u usta ili da ih s ruku ne prenesemo na kruh, sir, voće i uopće na hranu, koju rukama prinosimo ustima i da ih onda s tom hranom ne progutamo, valja prije jela oprati ruke. Zatim valja širiti običaj, da je potrebno poslije obavljene nužde bezuvjetno oprati ruke. Osobito neka se toga drže one žene, koje muzu krave. Ruke treba prije muzenja dobro oprati u vodi sapunom. Inače mogu ukućani dobiti grižu od žene, koja muze.

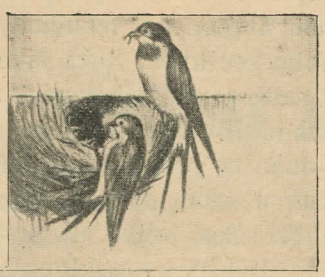
2. Osim ljudskih ruku donose klice griže na hranu najviše muhe. Muhe pasu rado na izmetinama grižavca, jer su pune sluzi, krvi i gnoja, a to muhe vole. Na svojim nogama, pa na trbuhu ponesu muhe čestice izmetina — a u njima klice griže — i raznose ih po siru, kruhu, kolačima, mlijeku, juhi i drugoj hrani, na koju panu. Klice griže, što ih muhe progutaju, izađu iz muha u njihovoj nečisti. Svoju nečist — kao što svako zna — ostavljaju muhe po zidu i po stvarima, po kojima plaze. I od tih se stvari može čovjek zaraziti. Muhama nije teško doći do izmetina ljudi, jer većina ljudi ne osjećaju potrebe, da vrše barem veliku nuždu u propisnom zahodu, pa ih zato i ne grade. Kako je često neugodno obaviti veliku nuždu u tuđoj kući, gdje nema zahoda! Treba tražiti za nju mjesto za štagljem, štalom, stogom slame ili sijena i dobro pripaziti, da nas susjedi ili prolaznici ne opaze. To je vrlo neugodno, a i po zdravlje opasno. Na ovakove izmetine dolete muhe i pasu. S njih odlete na zrele šljive, slatke jabuke, kruške ili

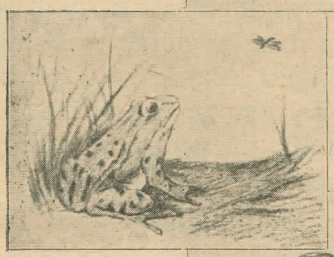
Nježne ruke bolnom smanjuju muke!

trešnje, pa po njima pasu. Ako je blizu vinograd, odu na grožđe. Ako s voćem i grožđem nisu zadovoljne, odlete u kuću na sir, kolače, padnu u mlijeko i juhu, i plaze po stolu, žlicama, noževima i viljuškama. Svuda ostavljaju u tragovima klice od griže, ako su prije toga pasle na izmetinama grižavog čovjeka. Muhe pre-

Prirodna borba protiv muha

sastoji se u tome, da se prirodni





Zato: čuvajte ptice pjevice i ostale neprijatelje muha!

neprijatelji muha naseljavaju i dobro paze

nose grižu od susjeda k susjedu. Tako su muhe krive, da u selu u svim kućama po redu zavlada griža.

Zato tamani muhe! Muhe se legu u nečistoći i đubretu. Najradije vole konjsko đubre. Stoga čisti svoju kuću od nečistoće, izbačeno đubre iz staje pokrivaj tankim slojem zemlje, da muhe ne mogu u njemu da snesu jaja. Sagradi natkrita đubrišta, u kojima ne mogu muhe do đubreta. Odrasle muhe lovi u muholovke ili na lijepak. Da ne mogu muhe u kuću, zastri prozore rijetkom mrežom od žice ili platna. Muhe ostavljaju kuću, u kojoj ne nađu hrane. Ako je kuća čista, hrana uvijek pokrivena, stô odmah poslije jela obrisan, suđe, žlice, noževi i viljuške oprani i spremljeni u ormar, onda muhe ostavljaju takovu kuću i odlaze u onu, gdje nalaze hrane. Crvi u mesu i siru jesu ličinke — mlade muhe. U mesu i siru nema crvića, ako ih muha ne upljuje svojim jajima. Takovi crvići mogu da se razviju i u ranama, ako su nepovezane, a upljuju ih muhe. Čuvaj sve od muha! I sebe! Muhe — osim griže — prenose i tifus i sve one bolesti, od kojih se klice nalaze u hrakotini (tuberkuloza, šarlah, difterija) ili u krmelji (trahom). Muha nije samo dosadan kukac, nego je i vrlo opasna po zdravlje. Tamani je! A voće peri u tekućoj vodi!

3. Ako obavimo nuždu blizu bunara ili izvora, onda kiša može da opere naše izmetine i ponese u bunar ili izvor. Zato ne obavljaj nikad nužde blizu bunara ili izvora, da ih ne zaraziš. Ne daj da se pere rublje i posteljina blizu bunara ili izvora!

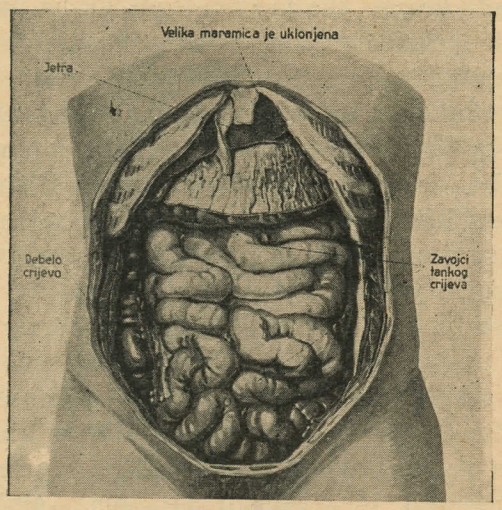
Griža se ne bi javljala u većem broju, kad bi svi ljudi sagradili sebi propisne zahode i u njima obavljali nuždu. Pravi zahod mora biti ovako sagrađen:

a) Jama, u koju se sabiru mokraća i izmetine, mora biti iz betona ili iz takve građe, koja ne propušta. Izmetine iz te jame ne smiju ispod zemlje, a niti po zemlji do bunara, da se voda ne zarazi.

b) Zahod mora biti tako ograđen, da muhe nikako ne mogu da dođu do izmetina u njemu. Na sjedalu treba da bude dobar poklopac.

Bolesnom su teški i dušeci meki!

c) Gradi zahod što bliže kuće, da se djeca i žene ne plaše po noći u njega, a zimi da nije teško do njega.



Utroba.

Ako ko oboli od griže, najsigurnije je da će ozdraviti, a za okolinu, da se neće od njega zaraziti, ako ode u bolnicu. Ako to nije moguće, smjesti ga u poseban krevet i zasebnu sobu. Prozore zastri mrežama protiv muha. Osim brige da ozdravi, treba da vodiš brigu i o tome, da od njega ti i drugi ne obole. To ćeš postići tako, ako uznastojiš da klice od griže u njegovim izmetinama potamaniš. Evo ovako:

a) Kad mu mijenjaš posteljinu i rublje, spremi ih u posebnu, cijelu i gustu vreću i drži je u sobi. Vreću nakvasi u dezinfekcionoj tekućini, kako piše u članku »Dezinfekcija«. Posteljinu i rublje hvataj rukama na onim mjestima, koja ne mogu biti zamazana od izmetina. Najbolje bi bilo, da sebi napraviš škare od drveta, pa da tu posteljinu i rubeninu ne hvataš rukama, nego tim drvenim škarama. Njih svako lako složi od dva drvceta i jednog čavla. Te škare mogu da se skuhaju poslije upotrebe. Prije pranja kuhaj rubeninu u vreći pola sata u kotlu i onda tek obično peri kao drugo rublje.

b) Veliku nuždu neka bolesnik vrši u kakvom loncu, škafu ili kakovoj drugoj posudi, ako nemaš pravog lonca za taj posao. Čim bolesnik svrši nuždu, izmetine se moraju da poliju kakvom tekućinom, koja ubija klice griže, kao mliječi od vapna itd. Razmiješaj izmetine komadićem drveta, da tekućina može lakše da ubije sve klice. Neka tako stoje najmanje 2 sata, a onda ih iznesi napolje i baci u zahod ili u jamu, koju smjesta zatrpaj. Lonac ne peri na bunaru! Donesi ga natrag u sobu, nalij u njega tekućine, koja ubija klice, toliko, da prst debelo pokriva dno, pokrij ga poklopcem, da muhe ne mogu u njega i metni blizu bolesnika, najbolje pod krevet. Tu će ga naći, kad mu opet ustreba. Ako se što od izmetina prospe po zemlji ili po podu, polij to mjesto tekućinom, koja ubija klice.

c) Kad podvoriš bolesnika, operi ruke u vodi sapunom! Ta voda neka stoji u lavoru, koritu ili kopanji, blizu vrata. Blizu lavora neka stoji pregača, koju treba da obuče ona osoba, koja dvori bolesnika. A kad izlazi iz sobe, neka opere ruke, a pregaču objesi na klin kraj vrata. S bolesnikom se ne smije nikad rukovati.

d) Bolesnik mora imati svoju žlicu i nož, a i svoj tanjur! Njih peri u sobi, pokrivaj i ne iznosi napolje, dok bolesnik ne ozdravi.

e) Bolesniku zovi liječnika! Prije nego što dođe liječnik, možeš da stavljaš bolesniku tople, suhe ili mokre obloge po trbuhu, topao crijep, ciglu, laneno sjeme, tople vode u limenoj i gumenoj pljoski (termofor). Ako imaš, daj mu tri puta na dan po žlicu ricinusovog ulja ili gorke soli (jednu vrhom punu žlicu

na 2½ deci tople vode). Daj mu piti čaja koliko hoće, zatim bijelog domaćeg sira, mlijeka, pa po koje jaje. Dalje će odrediti liječnik.

Kad bolesnika otpremiš u bolnicu, kad ozdravi ili umre, treba sobu valjano dezinficirati prije nego li druge pustimo da u njoj stanuju. Pod i namještaj valja dobro oribati vodom, koja ubija (dezinficira) klice bolesti, a zidove dobro okrečiti.

g) Iz kuće, u kojoj ima grižavaca, ne smije se prodavati nikakova hrana, a niti je u sobi bolesnikovoj držati ili spremati. Ko dvori ili dolazi bolesniku, ne smije sa hranom imati posla, ne smije da je pripravlja niti prodaje.

Ne idi u usta neopranim rukama!

Peri ruke prije nego što uzmeš hranu, koju ćeš ti ili ko drugi jesti!

Peri voće prije jela!

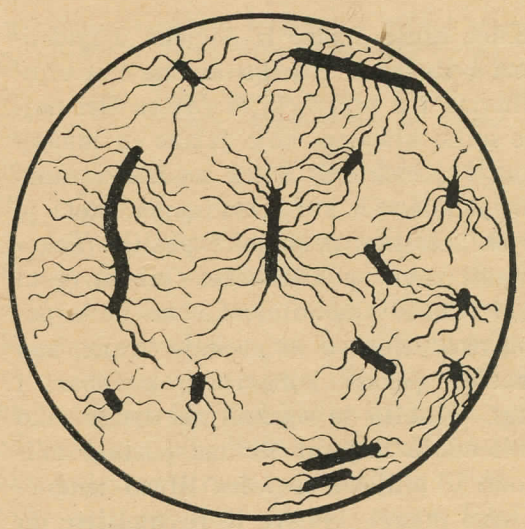
Ne daj muhama da mažu hranu!

Dr. J. Rasuhin:

Čuvaj se tifusa!

Tifus je zarazna, priljepčiva bolest. Klica je njegova vrlo sitna. Prostim se okom ne može da vidi. — Klice tifusa ulaze u čovjeka na usta u hrani i piću. Može ih čovjek i sam unijeti u usta rukom, a mogu ih prenijeti i muhe, ako pasu na ustima čovjeka, kada spava. Klicama treba oko 14 dana vremena, dok se tako razmnože i ojačaju, da čovjeka učine bolesnim. To je inkubacija. Ako ih je čovjek mnogo progutao ili ako je otporna snaga čovjeka slaba, onda im treba kraće vrijeme. Katkad prođe i 6 nedjelja, dok čovjek oboli, jer se je zarazio s malo klica ili mu je otporna snaga jača.

Bolest se razvija polako. Temperatura (toplina) se postepeno svaki dan diže, a glava boli. Na koncu prve sedmice temperatura može da bude 40° C, mjesto da ostane oko 37° C, kao što je kod drugog čovjeka. U drugoj sedmici bolesti ostane temperatura visoka, bolesnik oslabi i bunca. Ljudi govore, da je udario tifus u glavu. U to vrijeme pojave se po prsima, trbuhu i bedrima crvene pjegice, kao od ujeda buhe. Ako ih prstima pritisnemo, nestanu. Kad prestanemo tiskati, onda se opet pojave. Bolesnik dobije proljev. Izmetine mu postanu rijetke, svjetložute boje. Tek treće sedmice počinje temperatura polako opadati, a četvrte sedmice, ako sve dobro prođe — bolesnik preboli. Ali treba da prođe još mnogo sedmica,

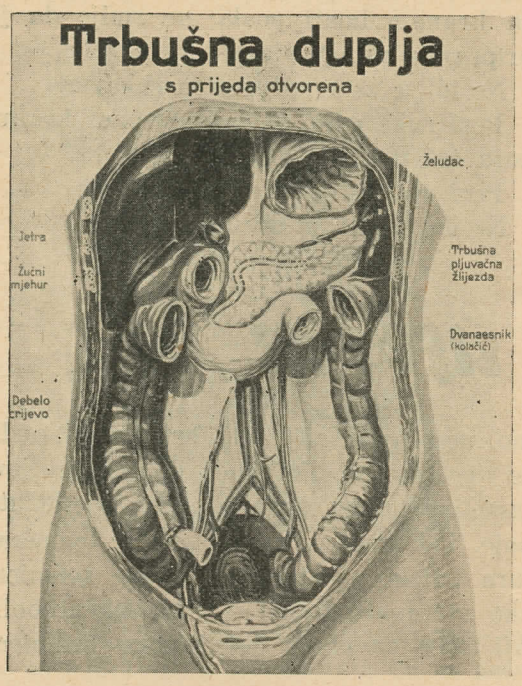


Klice tifusa pod sitnozorom, vrlo uvećane.

dok mu se povrati potpuna snaga. Ako bolest pođe po zlu, bolesnik oko treće ili četvrte sedmice umre.

Najteže je neznanje, koje ubija zdravlje!

Ko preboli jednom tifus, obično ga više u životu ne može dobiti. Postao je imun (otporan).



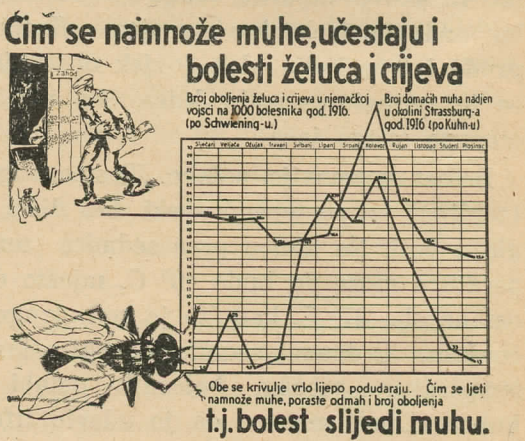
Klice tifusa izlaze iz čovjeka u izmetinama i mokraći. Rijetko ih ima i u bljuvotinama i u pljuvački. Tifus se širi najviše onim klicama, koje izlaze u izmetinama i u mokraći. Klica ne izlazi samo dotle u mokraći i u izmetinama, dok je čovjek bolestan, nego još i poslije. Takovi ljudi zovu se kliconoše. Oni su često sijači tifusa. Osobtito, ako se bave poslom oko priprave ili prodaje hrane, kao kuharice, pekari, kobasičari, konobari i drugi. Osobito je opasno za druge, ako je kliconoša mljekar ili ima posla s mlijekom. U mlijeku se klica tifusa neobično brzo množi. Posve je razumljivo, da te klice mogu lako zaraziti svakoga, koji jede takovo nekuhano mlijeko.

Borba protiv tifusa nije teška. Treba samo prepriječiti, da izmetine ne dođu do hrane i vode, da ne dođu na naše ruke i da muhe ne mogu do izmetina, da ih ne prenose na hranu.

1. Peri ruke prije jela, jer si ih mogao okužiti, ako si se rukovao s kakovim kliconošom, koji sebi lako može okužiti ruke izmetinama čisteći se poslije svršene nužde.

2. Vrši svoju nuždu samo u zahodu, a nikako okolo po dvorištu, za štalom, štagljem, stogom sijena ili slame. Zahod mora imati betoniranu jamu, da izmetine i mokraća ne idu ispod zemlje ili po zemlji do bunara ili potoka, pa da u njemu zaraze vodu. Zahod mora biti tako ograđen, da muhe ne mogu do izmetina. Sjedalo mora imati poklopac, koji dobro pokriva.

3. Na polju ne vrši nužde blizu zrelih vinograda i voćnjaka. Muhe će doći na izmetine i na sebi i u sebi prenijeti ih na zrelo grožđe ili voće. I one vole slatko. Peri zato grožđe i voće u tekućoj vodi, jer lako možeš dobiti tifus ili grižu, makar to voće i grožđe bilo iz tvoga voćnjaka ili vinograda. Bog zna, nije li u njihovoj blizini vršio nuždu neko ko je

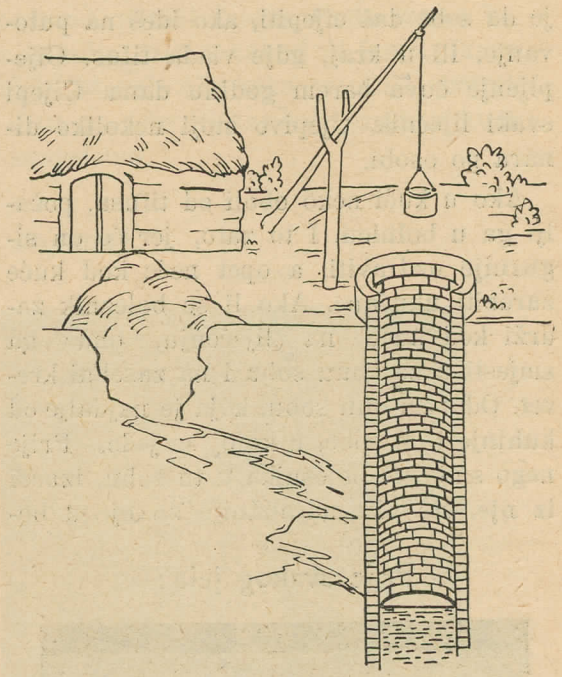


kliconoša tifusa ili griže. Ako te pritisne nužda na polju, pokrij izmetine lišćem ili zemljom, da muhe ne mogu do njih.

Gdje je nečisto, za kužne klice je podesno mjesto!

Ne vrši nužde blizu izvora ili potoka, iz kojega se pije voda. Kiša će da splavi tvoje izmetine u izvor ili potok. Tako možeš da budeš izvor zaraze za cijelo selo ili zaselak.

4. Tamani muhe! One su opasni raznosači tifusa i griže. One će nestati iz tvoje kuće samo onda, ako im život u njoj dodija, što nemaju čim da se hrane. Drži u redu kuću i oko kuće, pa neće imati gdje da se legu. Zato moraju da rade domaćin i domaćica udruženim silama. Muhe legu jaja u nečistoći i na đubretu, a iz njih se izlegu mlade muhe. Najviše vole konjsko đubre. Zato treba da je đubrište podalje od kuće, da je ograđeno i pokriveno, da muhe ne mogu doći do đubreta. Đubre se može pokriti i tankim slojem zemlje, da se muhe ne mogu u njemu da legu. Protiv starih muha najsigurnije je sredstvo, da ih iz kuće istjeramo, ako im ne damo hrane. Spremi stô odmah poslije jela, da muhe na njemu ne pasu. Suđe, noževe, žlice i vilice spremi u ormar, da muhe ne mogu do njih. I kruh i ostalu hranu pospremi u ormar. Pokrij mlijeko! Sjeti se, da je muha, koja puza po hrani ili pada u mlijeko sigurno prije toga bila na izmetinama ili na smetištu ili na đubretu. Odmah će te proći volja, da jedeš takvu hranu, po kojoj su pasle muhe. Gadiće ti se. Stare muhe lovi muholovkom ili na lijepak. Na kuhinjski prozor i na prozor od komore metni mrežu od žice ili od rijetkog platna, da ne mogu muhe unutra. U sobi napravi mrak, zatvori kapke, pa će muhe pobjeći. Muhe ne vole mrak, pa bježe na svijetlo. Bori se protiv muha, jer one ne raznose samo tifus i grižu, nego i one bolesti, čije se klice nalaze u pljuvački. To je tuberkuloza, difterija, šarlah. Muha može da prenese i crni prišt svojim ubodom, ako je prije toga pasla na životinji parnutoj od bedrenice, ili na koži od takove životinje. Čuvajmo se zato muhâ!



Bunar mora biti betoniran i podalje od zahoda i đubrišta, jer se inače po površini zemlje, a i kroz zemlju cijedi nečist, a s njome i klice bolesti u vodu. Takvi bunari postaju izvorima zaraze. (Ovako građen bunar ne valja.)

5. Iskopaj i sagradi propisni bunar! Često se pojavi tifus u mjestu, gdje vodovod, cisterna ili zajednički bunar nije propisno sagrađen. Pazi, da ono, što piješ i jedeš, bude čisto. Bunar mora da bude sagrađen na povišenom mjestu da se ne može u njega slijevati voda s površine zemlje, kad padne kiša. On mora biti iznutra tako zidan, da voda ne može nikako sa strane prodirati u njega, nego samo sa dna. Bunar mora biti dubok najmanje 6 metara ili 3 hvata. Isto toliko metara treba da bude daleko od zahoda ili đubrišta. Bunar mora biti pokriven odozgo, da u njega ništa ne može pasti.

Za čovjeka je kužna klica najveća ubica!

O zahodu i bunaru treba voditi glavnu brigu u borbi protiv tifusa.

6. Daj se cijepiti protiv tifusa. Cijepljenje je neškodljivo a vrlo korisno. Važno je da sebe daš cijepiti, ako ideš na putovanje, ili u kraj, gdje vlada tifus. Cijepljenje čuva barem godinu dana. Cijepi svaki liječnik. Cjepivo stoji nekoliko dinara po osobi.

Ako u kući neko oboli od tifusa, pošalji ga u bolnicu. I to zato, jer će on sigurnije ozdraviti, a opet neće kod kuće zaraziti ukućane. Ako li se bolesnik zadrži kod kuće na liječenju, onda ga smjesti u zasebnu sobu i na zasebni krevet. Odaberi onu sobu, koja je najdalje od kuhinje i od sobe, u kojoj se jede. Prije nego smjestiš bolesnika u tu sobu, iznesi iz nje, što nije najnužnije za njegu bolesnika. Tako iznesi sve zastore, ćilime i pokućstvo, koje nije posve drveno ili nije od kovine. Ostavi u sobi najpotrebnije. Krevet smjesti tako, da možeš bolesniku prići s obje strane. Ne zaboravi, da soba mora imati takove prozore, koji se dadu otvoriti, radi zračenja sobe. Bolesnik treba svježeg zraka više nego zdrav čovjek. Otvaraj prozore! Pusti zraka k bolesniku! Na prozore stavi mrežu od žice ili platna, da muhe ne mogu u sobu. Bolesnika ne ostavljaj samoga, jer od tifusa lako pada u bunilo, pa može sebi počiniti kakovo zlo. Takvi bolesnici u vatri znadu otići iz sobe, skočiti kroz prozor ili sebi kako drugačije nauditi. U sobi kod vratiju mora biti umivaonik s vodom i sapunom. Ko dvori bolesnika, treba dobro da opere ruke, kad izađe iz sobe. Kraj lavora treba da visi na zidu bijela platnena haljina ili pregača. Ko dvori bolesnika, treba da je obuče, čim uđe u bolesnikovu sobu, a kad izađe, treba da je svuče. U sobi kraj bolesnika mora biti posuda s poklopcem, u koju bolesnik vrši malu i veliku nuždu. Dno te posude pokriveno je uvijek na prst debelo tekućinom, koja ubija klice bolesti (dezinficira).

Prije svakog jela:

da preko ruku hranom ne uneseš klice bolesti u svoje tijelo.

Kad dvoriš bolesnika, čuvaj se, da ne zamažeš ruke njegovom mokraćom ili izmetinama. Čuvaj se, da ne dotakneš mjesta, koja bi mogla biti njima uprljana. Kad bolesnika podvoriš, operi ruke, prije nego što se dotakneš koje druge stvari, da je ne okužiš.

Posteljinu i rublje njegovo sakupljaj u gustu i cijelu vreću. Vreću možeš kvasiti tekućinom, koja dezinficira. Prije nego što opereš posteljinu i rublje bolesnikovo, moči ih preko noći u tekućini, koja dezinficira ili kuhaj u vreći u kotlu četvrt sata. Tek onda smiješ prati. Zapamti, da su pralje prve, koje obole, kad se pojavi tifus u nekom mjestu, ako se ne drže ovih pravila za postupanje posteljinom i rubljem kod tifuznog bolesnika.

Mikrobi su nevidljivi, ali njihove posljedice su vidljive!

Posteljinu i rublje hvataj na mjestima, za koja misliš da ne mogu biti nimalo zamazana izmetinama i mokraćom bolesnika. Najbolje je, da ih i ne diraš rukama, nego da ih hvataš drvenim škarama i stavljaš u vreću. Takve škare može svako da lako napravi. Zato treba jedan čavao i dvije drvene šipke ili daščice.

dezinfekciona voda može do onih klica, koje su u sredini izmetina. Pusti da dezinfekciona tekućina djeluje propisano vrijeme. Ako ne znaš, koliko je vrijeme propisano, odredi 2 sata. Onda iznesi lonac napolje, izlij u zahod ili jamu. Jamu odmah zatrpaj. Ako tako ne radiš, prijeći će tifus na tebe ili koga drugoga u kući ili susjedstvu.

Tifus (pošalina crijeva).

I. stupanj:

Otekline u crijevima.

II. stupanj:

Rane u crijevima.

Najveću pažnju treba da obratiš na to, da ubiješ klice u izmetinama i mokraći. Na dnu posude za izmetine, treba da bude dezinfekcione tekućine na prst debelo. Čim bolesnik svrši veliku i malu nuždu, prelij je takovom tekućinom, da se izmetine ne vide. Ako su izmetine tvrde, razmrvi ih komadićem drveta, da

Bolesniku treba mira. Zato neka ga niko ne posjećuje, osim onoga, koji ga dvori. Ako ga ipak ko pohodi, neka obuče bijelu platnenu haljinu, a kod izlaska iz sobe neka dobro opere ruke. S bolesnikom se nikada ne smiješ rukovati.

Suđe se ne nosi iz sobe bolesnika, dok on ne ozdravi. U sobi se i pere. Jelo,

koje je bolesnik okusio ili dotakao, ne daje se više nikome.

Kad bolesnik ode u bolnicu, ozdravi ili umre, valja dobro sobu okrečiti, a krevet, sto i stoce, zatim zemlju i pod oprati kojom tekućinom, koja dezinficira. U sobu se ne smije ulaziti, prije nego što se to učini.

Bolesnik, kad ozdravi, ne smije ići među druge ljude, dok mu uredovni liječnik ne dozvoli. To će biti onda, ako se triputa dokaže — u vremenu od tri nedjelje — da u njegovoj mokraći i stolici nema više klica tifusa. Mora se dokazati, da ozdravljeni nije kliconoša. Inače je opasan za druge ljude.

Ne idi u usta s neopranim rukama!
Peri ruke prije nego uzmeš hranu!
Peri voće prije jela!
Ne daj muhama da mažu hranu!

Dinko Šimunović:

Predrag.

Bože, koliko se radovahu, kad je ženica Ljuba postala i majka! Sve do nedavno strepili da, pošto je tri godine od vjenčanja, neće više ni biti porodične sreće, kao po ostalim domovima u selu. Bili su zaljubljeni jedno u drugo, oboje mladi i zdravi, no kao da božji blagoslov još ne siđe na njih: možda baš radi toga, jer su oboje vrlo mladi. I teško im bilo slušati pjesmu komšinica, kad bi zibljući kolijevku pjevale: Nije bogat ko ima volova, već je bogat ko ima sinova!

No Ljuba od neko doba ujedrila, razrasla, a o Božiću rodi blizance, kao da je htjela nadoknaditi one tri godine, i da je ne prozovu štirka (nerotkinja). Ovo ime bilo je u toj krajini još sramotnije, nego kad se ostarijoj djevojci reče da je usidelica.

Kad eto, gotovo iznenada, dva krasna sinčića došla na svijet i roditeljima se činilo, da je njihovo sve što vide i da radi svoje djece ne mogu nikada posve iščeznuti. Od samoga milja nadjenuli im lijepa narodna imena Predrag i Nenad, o kojima su čuli da i guslar pjeva.

Pametno su mislili, ali nisu znali da, kao što na ovom svijetu ne može biti nesreće koja se ne bi mogla podnijeti, isto tako ni postojane sreće nema.

Malo dana iza poroda Nenad umre a da nijesu znali ni kako ni zašto, i to je bila prva žalost u kući njihovoj. No mlada i zdrava čeljad brzo prebolješe ovu nesreću svoju tim više, jer je Predrag rastao i bujao kao grozdić u prisojnu vinogradu. Sad je imao obilatije majčina mlijeka, te se sa više brige i ljubavi bdjelo nad njegovom kolijevkom. Predrag kao ružica na rosi i zracima sunčanim: smiješio se ocu i ručice pružao majčici svojoj, pa se oni radovali gledajući bujni razvitak novog života. No rijetko bi se srce očevo time naslađivalo, jer je Mitar, otac Predragov, bio zidar: doduše zidar na selu, no takav majstor, da ga zvali u daleke krajine, čak i u grad, i posao mu hvalili.

Tako raste i buji mali Predrag sve do pete godine: svakome se smješka i ručice pruža, kao da je željan svačijega milovanja i ljubeznoga šapata. Prohodao je oholeći se da postaje čovjek i više ga ne treba nositi, pa cijela kuća orila od

I lijek gorak, kad pomaže, uvijek je sladak!

njegove radosne vike i dozivanja, neka gledaju njegovo junaštvo. A majčino srce treptjelo od sreće i jedva čekalo da bi se vratio otac, pa da zajedno gledaju, kako se njihova krv u novome i tako lijepome biću razigrala.

Da njihov sinčić što brže raste i deblja, neprestano u njega kljukali najkrepčiju hranu i veselili se kako pohlepno jede. Davali mu svakovrsno meso, na slanini pržena jaja, kobasice i masnu pitu (vrlo krepko, seljačko i slatko jelo), što se moglo obilatije, a i vinom ga pojili neka se jače rumeni.

No, malo po malo, Predrag se toliko izmijeni, da ga ni rođena majka nije mogla poznati. U svojoj muci češće se pitala: — Jesi li ovo baš ti, milo dijete, ili su mi drugo podmetnuli?

Predrag se toliko razgoropadio, da ga je majka počela ne samo koriti, nego i tući. Djeca od njega bježala ili se u njega smećem bacala, a Predrag sve gori. I zubima počeo gristi, kadikad i onu ruku, što ga milovala: toliko je postao zločest.

Jadna se mati zabrinula, a i suze lijevala, te poče zapitkivati starije ljude i žene, što bi učinila s jedincem i opačinom njegovom. No svako čeljade kojemu bi se tužila, svjetovalo je drugačije. Ljuba im se jada, a oni joj odgovaraju.

— Svakako mu ugađam, biram najljepše zalogaje, igračke mu napravljam i pružam vezenu košuljicu, a on sve to baca od sebe:

— Neću! Neću! Neću!... dere se kao da mu zube vadim.

— A ti njega šibicom: šiba je u raju izrasla, pa ćeš vidjeti, kako će biti miran.

— Kušala sam i to, ali ne pomaže. Pocrveni, pomodri i zacene se, no poslije toga još je gori.

— A da nije na što nagazio? — veli tetka Stana. Dobro bi bilo da ga povedeš u babe Kate: ona, bajajući, žeravu u posvećenoj vodici gasi i tu vodu neka pije.

Ljuba i to čini, ali dječak prolije vodu i opet se dere: Neću!

— Da ga povedeš u manastir, da kaluđeri Boga mole i da mu petrahilom (dio crkvene odore pravoslavnog sveštenika) glavu oviju? svjetuje zvonar Simić i pripovijeda o čudesima, koja se zbivaju u manastiru svetoga Aranđela.

I tamo ga je povela, nad njim molili, kadili ga i glavu mu petrahilom obavijali, a Predrag ostade kakav je i bio.

— Na časove je miran a onda se, odjedanput, izvali na zemlju, lupa nogama i kriči, da je strahota slušati. Ako ga za štogod prekorim, ili mu odmah ne dođem, ili pak nema onoga što pita — isto tako! jada se Ljuba selom, od kuće do kuće i traži pomoć. A paroh je svjetuje, neka ga metne u školu i ako mu nisu godine.

Gdje je razumna njega i bolest bježi!

— Može biti da se tamo, kod učitelja i među djecom, štogod podobri!

Učinila je i to, ali ga je učitelj već drugi dan potjerao kući, jer mu je svu školu uzbunio dernjavom i nije mogao da poučava.

Majka se nikako nije mogla domisliti, što je djetetu. Bijaše dosta gojno i rumeno, ali, od neko doba nije htjelo da spava, te i noću mira ne dalo: sve nešto pita i zove, pa jadna Ljuba osušila se kao trstika. Muž joj daleko i u tešku poslu: od njega niti svjeta niti pomoći. Zato, kad bi joj odviše dodijalo, iznova se laćala šibe i mlatila Predraga tako, da bi se uvijao poput zmije, kad joj glavu pričepe. I nije ga više zvala Predragom već tako ružnim imenima, da se je moglo vjerovati, kako joj materinske ljubavi iz srca nestade.

Ovako je dugo trajalo, sve dok nije zamolila učitelja neka joj piše mužu da se što prije vrati »zbog važnoga kućnog dogovora«. Tako mu poruči da se ne bi prestrašio, a Mitar uistinu dođe i prije nego se nadala.

Jada se Ljuba i jada na zločestog Predraga, kao drugima tako i mužu. A Mitar se zamislio i gleda sinčića, kako se valja na podu i neće da uzme darove, što mu ih je u gradu kupio.

Ožalostio i zadubio se Mitar, no šuti. Imađaše prilike da govori s pametnim i učenim ljudima, pa je znao mnogo više nego drugi u selu. Najbolje je razumio i upamtio ono što im govoraše liječnik u Radničkoj zadruzi, svake nedjelje uvečer. Tamo je čuo mnogo stvari: kako je čovječje tijelo ustrojeno, o kolanju krvi i drugih sokova, o probavi hrane, o živcima, pa o svakojakim bolestima, i kako treba živjeti, da se od njih sačuvamo.

Slušao Mitar i upamtio, a sada eto misli, što bi to moglo biti njihovu jedincu, da je postao kao divlja zvijer. Misli Mitar i misli, pa reče:

— A da naš mali nije bolestan?.. Još lanjske godine bijaše dobro dijete i ništa se otada u nas nije mijenjalo, pa mora da u njegovu tijelu nije kako treba!

No Ljuba se usprotivila:

— Bog s tobom, čovječe! Kako bi bio bolestan: samo ga pogledaj, pa ćeš vidjeti da je kao jabuka!

— I u rumenoj jabuci bude crv, što je grize, reče Mitar. Ko zna, što se u njemu krije!

— Kakva te bolest napala! Opak je, zločest, i ništa drugo. Nekidan mi je, od same pakosti, mlijeko prolio, a odmah poslije toga bio je dobre volje i ako ne dugo. I ti ga prošibaj, ustraši ga, vidjećeš, da će postati bolji. Zato sam te i zvala da dođeš.

Mitar se zgranuo i kao još nikad povikao na ženu:

— Kako to — prošibati?... ustrašiti?... Jesi li pri svijesti? To bi bilo od svega najgore!

—A što onda ja, tužna, moram činiti?... Lako je tebi! Daleko si od kuće, pa niti što čuješ niti vidiš a ja ga, eto, ni prošibati ne smijem!

Ovako je rekla Ljuba i proplakala, gledajući Predraga kako se valja i udara nogama, bacajući lijepe igračke, što mu ih otac donese. A Mitar je odgovorio:

— Ni mi odrasli nismo uvijek iste ćudi: jedne smo kad nam zdravlje služi, a drugojačije kad smo bolesni. Kamoli nerazumno dijete!... I sama znadeš kako bijaše veseo, krotak i sa svakim ljubezan, sve do nedavno. Mora da se nije rodio takove ćudi.

Svaku priliku upotrijebi, da se zdravlje unaprijedi!

— Pa onda?... Ti ćeš sjutra otići i mene, jadnu, na mukama ostaviti, pa što ću s njim? zapitala je Ljuba, te iznova prolila gorke suze.

— Ne!... Neću sjutra otići na posao, nego ću Predraga odvesti liječniku u grad. On će ga pregledati i najbolje znati da nam kaže, što ćemo činiti... Vjeruj ti meni, da je ovo dijete bolesno.

Radi ti što hoćeš, ti si gospodar... Čula sam kako doktori znadu liječiti svaku bolest, ali da mogu i zloću... — reče žena i prekide, videći kako se njezin Mitar kostruši i pridiže sinčića da ga miri i da ga poljubi.

*

Sjutradan otac Predragov najmio kola, pa sinčića odveze liječniku. Kad se je vratio, pripovijedaše ženi, kako je njihovo dijete uistinu bolesno, iako mu se to na licu ne vidi. Liječnik je rekao, da mu je u crijevima sila g u j a, da nešto ima i na žuči, pa u želucu i još druge stvari. Propisao neke kolačiće da griska, praške u zašećerenoj vodi da pije, večerom da ga kupaju, te odredio što treba da jede, a što ne smije.

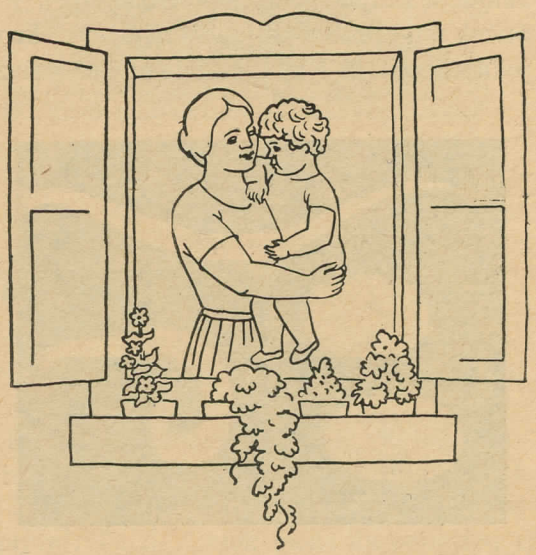
Ljuba se nepovjerljivo smješkala no ipak, čim je Mitar otišao, počela je raditi sve ono, što je liječnik rekao da se čini. Doduše, mali je Predrag još i dalje lupao, valjao se i kričao: — Neću!... ali, nešto milom a nešto silom, morade jesti one kolačiće, gutati praške i kupati se u mlakoj vodi. Također morade se hraniti samo onim što je doktor preporučio, a ponekad ostati i gladan.

Nije prošlo ni mjesec dana, a gospodin učitelj pisao je Mitru u ime Ljubino, među ostalim i ovo:

—Naš se dječak preporodio!... Opet je ono milo i dobro dijete, kao što je i prekolani bio. Pjeva, igra se povazdan i poslušan je kao nikada prije. Ti si govorio pametno, a ja ludo. Zahvali svome doktoru, koji znade liječiti i zloću, pa dođi čim prije, da vidiš svoga Predraga, kako je sada zlatan...

Otac je došao i opet donio igračaka, no Predrag ih ovaj put nije bacao od sebe niti lomio: izljubio je oca i čvrsto zagrlio, kao sluteći što je učinio za njega.

I Mitar bijaše radostan, no ipak je, ozbiljna lica, ponovio ženi:



— Često su puta i odrasli ljudi opaki, jedino stoga, jer su bolesni. Mjesto da se s njima svađamo i da ih grdimo, trebalo bi ih povesti doktoru. On me je i naučio kako su, za života, tijelo i duša međusobno čvrsto vezani, pa jedno ne može biti zdravo, ako drugo boluje.

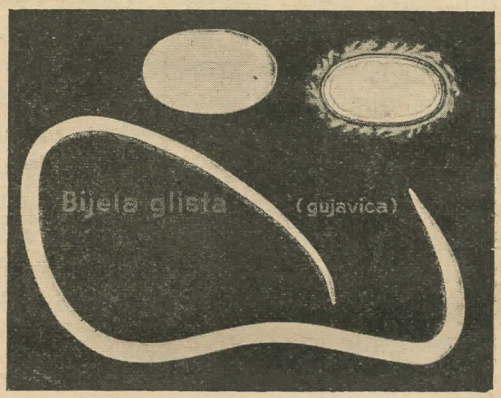
Iz njihova vrtića kroz otvoreni prozor, dopre mirisni dašak vjetra i na glavici Predragovoj zatrepće zraka sunčana, kao da se i priroda veseli roditeljskoj sreći.

Gdje neznanje caruje — bolest blaguje!

Dr. Josip Rasuhin:

Gliste i gujavice.

Mnogo djece pati od glista. To su crvi žućkaste boje, muški su dugi 15—20 cm, u promjeru debeli oko ⅓ cm, dok je ženska glista gotovo dva puta dulja od muške. Gliste žive u djetetovom tankom crijevu. Često ih liječnik može da napipa kao tvrdu kvrgu u trbuhu, ako ih se više smota u klupko. One mogu da dopru i u žučni mjehur, u slijepo crijevo i kroz jednjak u usta i nos. Najviše djece boluje od glista u onoj dobi, kad pužu po zemlji ili se zemljom igraju. Stariji boluju rjeđe.



Jajašca glista izlaze iz čovjeka s njegovom izmeti. Budući da ni djeca — a nažalost ni odrasli — ne vrše uvijek veliku nuždu u zahodu, nego okolo, to miševi, parcovi a i muhe raznose izmetine po kući i dvorištu, na hranu, a i u vodu. Dijete puzući po zemlji i igrajući se zemljom naiđe na jajašca gliste i nehotice ih prinese sebi u usta i tako ih proguta. Kad jajašce dođe u tanko crijevo djeteta, razvije se iz njega za 5—6 nedjelja mlada glista.

Budući da djeca mogu mnogo da pate od glista, treba da ih od njih očuvamo. Ako ih pak imadu, treba ih izliječiti. Dijete, koje ima gliste, pati često od proljeva, katkada čak i krvavog, koji se mijenja sa začepljenošću. Bljuvanje, klanje u trbuhu, a da se djetetu ne diže tjelesna toplina, česta je pojava. Dijete postaje nemirno, besano, duševno i tjelesno slabo, ćudljivog, hirovitog teka, svrbi ga nos, slabo vidi i t. d.

Očuvaćemo dijete od glista, ako pazimo:

1. da dijete ne pije nekuhane vode sa takova izvora ili bunara, koji je mogao biti zagađen izmetinama ljudi;
2. da ne jede voće i povrće neoprano, ako je to voće moglo biti zagađeno izmetinama ljudi;
3. da dijete ne puže po cijeloj kući, nego samo u ograđenom čistom i svijetlom kutu;

Dužina vijeka zavisi od samog čovjeka!

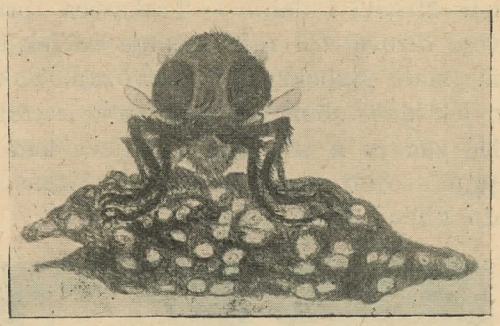
4. da djeca ne prave kolače od zemlje, koja može biti zagađena ljudskim izmetinama. Osobito kiša raznosi ljudske izmetine po dvorištu, u bunar, jarak, na cestu i t. d.;

5. da djeca peru ruke prije svakog jela, pa i onda, kada jedu samo kruh.

Ako dijete ima gliste, valja ga liječiti po odredbama liječnika. Ako liječnika nema, onda valja postupati ovako:

Treba kupiti u apoteci »santonina« (jeftini lijek protiv glista). Na prazan želudac dademo djetetu toliko kolačića, pužića ili šišaka santonina, koliko dijete prema svojim godinama smije da uzme. Dijete nakon što je uzelo lijek, ne smije ništa da jede 2—4 sata. Tada dijete popije kakovo sredstvo za otvorenje i cio taj dan jede laku hranu.

Dobro je ponoviti ovo liječenje, kod djece svake godine, jer ih mnogo boluje od glista. Lijek neće naškoditi, ako se uzme u propisanoj jačini prema godinama starosti. Dobro je lijek uzimati tri dana izjutra zaredom.



Muha može prenijeti na hranu i jajašca glista.

Dr. Josip Rasuhin:

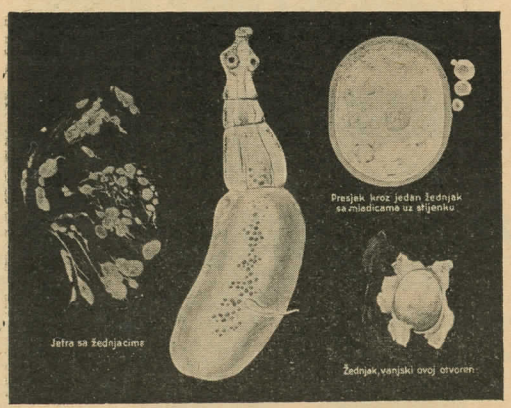
O trakavicama.

Trakavice su nametnici — gotovani — koji kod čovjeka obično žive u crijevima. Ima ih više vrsta. Najobičnija je duga trakavica. Ona naraste 6—10 metara; glava joj je sitna poput glavice od igle pribadače. Iza glave nastavljaju se članci kojih ima vrlo mnogo; katkada 3000 do 4000 na broju. Trakavica raste od glave. Što su članci dalje od glave, dakle što su stariji, to su veći i naliče na kratku vrpcu. Svaki je članak i muško i žensko. Tako se trakavica može sama da oplodi. Na svojoj glavici ima trakavica kuke i sisaljke. Njima se upije u stijenke crijeva. — Trakavice upijaju hranu i kroz svoju kožu, nemaju želuca a niti crijeva, jer im oni ne trebaju za probavu. Kao pravi nametnici ili gotovani upotrijebe već prokuhanu hranu iz ljudskih crijeva i njome se hrane.

Kad članci sazriju (ili iz kojih drugih razloga), otkinu se od trakavice i s izmetinama izlaze pojedinačno ili u skupini. Tu ih čovjek može da primijeti i sazna da ima trakavicu. Članci, koji izlaze iz čovjeka u izmetinama, puni su trakavičinih jajašaca.

Ako takve izmetine pojede koja životinja (obično svinja, govedo ili riba), to će se iz tih jajašaca u želucu životinje izleći zameci trakavice. Te mlade trakavice probiju se kroz stijenku želuca i zađu u meso životinje. — Tu se saviju u mjehur. To je ono, što ljudi vide u mesu svinje i zovu i k r o m. — Ako ko jede takovo ikričavo meso sirovo, dakle nekuhano ili slabo pečeno, iz ikre u želucu i

crijevima čovjeka iziđe mlada trakavica, pripije se sisaljkama o stijenku crijeva, i živi na račun čovjeka. Tu iz malog — jedva vidljivog — zametka naraste trakavica 6—10 metara dugačka. Od trakavice može čovjek imati smetnje i tegobe u crijevima te neurednu i slabu probavu. Osim toga, on je gladan. Mnogo jede, a bez koristi. Mršavi i slabi. — Trakavica pravi svoje otrove. Od njih postaje čovjek sve više slab, slabokrvan i nervozan. Takav čovjek lakše oboli, jer na rane koje trakavice zadaju u stijenkama crijeva kad se upiju svojim sisaljkama, mogu lakše da uđu klice raznih bolesti.



Pasja trakavica.

Ako čovjek pojede jajašca trakavice (a ne ikre), onda se mogu iz ovih u želucu i crijevima čovjeka razviti zameci trakavice. One se probiju kroz stijenke crijeva i zakukulje u raznim dijelovima čovječjeg tijela. — Osobito je opasno, ako se takav jedan zametak začahuri u mozgu ili u oku.

Kako da se očuvamo od trakavice?

Ne jedi sirovo, slabo pečeno ili nedovoljno kuhano meso, nego kuhano ili pečeno. Prijesno meso jedi samo od zdravih životinja.

Pazi na čistoću! Uvijek prije jela dobro operi ruke. Dobro operi voće prije nego ga jedeš. Sve je to moglo biti zagađeno izmetinama, u kojima ima jaja od koje gliste ili trakavice.

Ne daj da djeca ljube i glade životinje, kao pse i mačke. Ne daj nikada da ti domaće životinje liže ruke i lice. Nemoj nikako dati psu ili mački da jede iz istih posuda, iz kojih jedu ljudi. U ustima, u slini, na dlaci tih životinja može biti jajašaca gliste i trakavice. Zato su to vrlo opasni i ružni običaji. Sa životinja mogu da se prenesu na čovjeka mnoge različite bolesti. Među ovima i trakavica.

Svinjska trakavica.

Od trakavice ima lijeka. Potraži ga kod liječnika. Čovjek se ne može osloboditi trakavice dokle god ne iziđe i njezina glava iz crijeva.

Ljudi ne bi patili od trakavice kad bi nastojali:

1. da vrše veliku nuždu u propisanom zahodu, a ne kojekuda po dvoru i šljiviku. Tu svinje i druge životinje nađu izmetine i pojedu ih. Tako postanu ikričave.

2. da ne jedu meso koje nisu skuhali ili dobro ispekli.

Gradi propisan zahod! Kuhaj i peci meso!

Naše zdravlje je u našim rukama!

Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo na donje otvore.

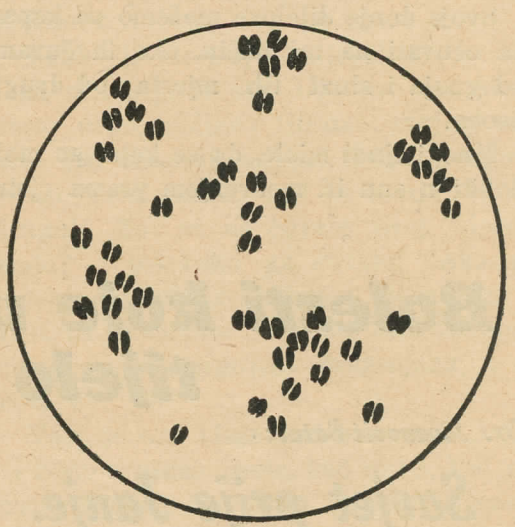
Dr. Josip Rasuhin:

Kapavac.

Svi donji otvori kod čovjeka i žene mogu da obole od različitih upala. Najčešće se upale onda, kad u njih uđu klice kapavca (njem. triper). On se pojavljuje tako, da se bolesniku cijedi žuti ili zelenkasti gnoj iz donjeg otvora, pa to jako peče i boli kod mokrenja. Ovaj je gnoj nadasve opasan i zarazan, jer se u njemu nalaze zarazne klice — mikrobi. Ovakav bolesnik ne smije nipošto da tim mjestima dođe u doticaj sa drugim ljudima, jer bi svakoga tim gnojem zarazio. A vrlo je opasan taj gnoj i za oči samoga bolesnika. Ako njime onečisti svoje prste, a onda prinese prste očima, zaraziće sebi oči. One će se ognojiti, od gnoja procuriti, i čovjek može zauvijek oćoraviti ili čak i oslijepiti. Ko je, dakle, obolio od kapavca, mora marljivo da pere ruke, osobito poslije velike i male nužde, da ne bi zarazio oči.

Bezuvjetno je potrebno, da takav bolesnik pođe odmah liječniku, da ga ovaj uputi kako će se liječiti i da ga pouči o svemu kako će sebe i svoje bližnje očuvati od dalje zaraze i zlih posljedica bolesti. Osim ognojenja očiju znadu nastupiti još i druge posljedice. Tako na pr. upala ostalih donjih dijelova, koja zadaje velike bolove.

Kod žena imade ta bolest često još i gore posljedice. Kad se kapavac zavuče ženi u nutarnje ustroje, u trbuh i t. d., onda je takva sirota osuđena da bude cijeloga svog života bolesna. Uvijek je boli u trbuhu, pa u krstima, uvijek joj se cijedi ružna sluz iz nje, a samo vrlo teško i poslije dugo vremena može da se to popravi. Ako klica kapavca dođe u krvotok znade izazvati smrtonosnu bolest — upalu srca. Ako bolesnik od toga i ne umre,



Klice kapavca gledane pod sitnozorom, vrlo uvećane.

ostavlja ova bolest trag i to trajnu griješku srca. Istim putem dolazi uzročnik kapavca i u zglobove, najčešće u koljeno, gdje izaziva silne bolove.

Još je ta bolest vrlo opasna i za dijete, ako ga ovakva bolesnica rodi. Kod porođaja može, naime, ona zarazna sluz zaći djetetu u oči, pa će i dijete dobiti gnojenje očiju. Od toga može lako i oslijepiti. Velik je broj slijepaca na taj način izgubilo očinji vid.

Dok je vijeka, dotle je i lijeka!

Da nam novorođenčad ne oslijepi, odredilo je Ministarstvo narodnog zdravlja, da svaka babica ukapa poslije rođenja svakom novorođenčetu u oči posebne kapljice. Ove kapljice ubijaju sve one klice od kojih bi se moglo da upali oko novorođenčeta. Radi toga je vrlo važno da kod svakog porođaja bude prisutna školovana babica, jer ona mora uvijek da nosi sa sobom te kapljice i da ih upotrijebi kod sve djece odmah nakon porođaja. Ako djetetu nekoliko dana poslije rođenja oko zakrmelji i počne da se gnoji, treba ga odmah odnijeti k liječniku ili u bolnicu, jer će inače oslijepiti.

Svoje donje dijelove možemo od kapavca očuvati na taj način, ako ih čuvamo od gnoja i sluzi tih mjesta od drugih osoba.

Mnogi ljudi misle, da se kapavac može dobiti u snu ili mokrenjem prema vjetru ili od straha. To su mišljenja i izgovori onih ljudi, koji su neprosvijećeni ili hoće da zataje pravi način kako su bolest dobili. Da se tim bolesnicima pomogne, Ministarstvo narodnog zdravlja je odredilo, da se kod bolnica udese ambulante u kojima takovi bolesnici mogu besplatno dobiti savjeta i pomoći. Na donjim dijelovima tijela često se puta nađu kod takvih bolesnika čirovi tvrdih ili mekanih rubova, koji se gnoje. Od njih su se upalile i otekle okolne žlijezde. Po izgledu klica, koje nalazimo u sluzi i gnoju tih čirova, poznamo, da li je to mekani čir, (meki čankir) ili tvrdi (tvrdi čankir — prvi stepen sifilisa) ili je to obični prišt. Kad takav čir opazimo ili osjetimo u donjim dijelovima tijela, treba da smjesta tražimo savjet i pomoć liječnika. Meki čankir nije opasna bolest, jer se dade lako izliječiti.

Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo na oči.

Dr. Jovanović-Batut:

Savjet prije Janje.

Bilo je to krasno, zdravo i živahno djetešce. Utjeha cijeloj kući, a osobito roditeljima, koji su poslije toliko godina dočekali onoga, koji će im očuvati rodni dom, jer je ovo bilo prvo muško dijete u kući.

Jednom se to djetence razboli. Uhvatile mu se neke kraste na očnim kapcima.

— »Oh, što ću, što ću?« — jauče mati. »Nosila bih ga ljekaru, ali ne znam hoće li on toga znati«.

— »Bježi, jadna!« — dovikuje joj prija Janja. — »Šta zna ljekar o maloj djeci... nego evo ti najbolje ljekarije: uzmi živog kreča i crne smole. Preperi to u devet voda, pa time isperi djetetu oči. Kraste će proći, kao da si ih rukom odnio«.

Nesretna mati poslušala je nazovi ljekaricu — na veliku svoju žalost i djetinju nesreću...

Jednog sam je dana vidio, kako u naručaju nosi slijepog svog sinčića i uzalud obija ljekarska vrata i proklinje priju — Janju.

Dr. Josip Štajduhar:

Čuvaj svoj vid!

Čovječje oko.

Čovječje je oko jedan od najsavršenijih ustroja našega tijela. Očima gledamo ovaj svijet i divimo se njegovim krasotama. — Zna se, da o izražaju oka i o njegovoj boji zavisi i ljepota lica. Oko je i ogledalo duše. Zar nije često dosta i jedan jedini pogled, da nas neko biće privuče ili odbije od sebe? Naše je oko ono čarobno ogledalo, čiju ljepotu i privlačivu moć ni mi sami mnogo puta ne razumijemo.

Neki četrdesetgodišnji muškarac — piše jedan pripovjedač — oženio se s dvadesetgodišnjom djevojkom. Oboje je bilo siromašno. A kako je djevojka bila i lijepa, njihova je ženidba iznenadila i začudila sve mještane. Pitali su jedan drugoga: zašto i kako se to moglo dogoditi? Kad je napokon jedan mještanin nakon nekoliko dana upitao i sam mladu ženu, zašto je to učinila, izjavila je ona, da njezin muž ima tako divne oči, da je jedino zbog njih pošla za nj.

Eto, kako nas mogu više puta da začaraju lijepe oči!

S druge strane znamo opet, kako je teško onome, koji izgubi tu čar života i kako slijepac teško podnosi gubitak očinjeg vida. To nam najljepše prikazuje naš pjesnik Božo Lovrić u svojoj drami »Sin«, u kojoj slijepac uzdišući i čeznući za očinjim vidom, kliče: »Vid mi daruj, a na svoja pleća uzeću križ teži nego je Kristov«.

Toliko je eto slijepcu težak život bez toga dragulja života. Uza sve to, mi se često nepromišljeno titramo svojim očima. Taj dragulj našega života povjeravamo često onima, koji ne znaju, što je dragulj. Zar vi ne čuvate svoj biser i zlato? I još kako ga čuvate! Ako ga imate, ponosite se njime i vješate ga o vrat, ili ga mećete na prste. Kad se ošteti, nosite ga na popravak draguljaru, a ne kovaču.

Vaše je oko biser nad biserima. A što vi često s njime činite, kad oboli, kad mu treba lijeka? Na svoju najveću nesreću idete prvoj seoskoj vračari, da vam ona liječi oči. Liječniku ne idete.

Uzmimo jedan žalostan primjer.

Tako mi je pripovijedao jedan seljak iz okolice Zagreba, kako ga je liječila nekakva baba, kada mu je oboljelo oko od trahoma. Seljak otišao k njoj, a ona je, veli, svojim neopranim noktima izvukla crvenu, jako upaljenu kožicu iz samog oka, prorezala je zamazanom kebom i rekla mu: »Treba da iscuri zločesta krv iz oka, pa će biti bolje«. Valjda je baba negdje načula, da se poslije doktorskih operacija bolest popravlja pa, ko veli, da

i ona malo operira. Zločesta krv je iz oka poslije babine operacije doduše iscurila, ali je oku, mjesto bolje, bilo još gore. Kad se bolest oka jako pogoršala i oko stradalo, potražio je čovjek i liječnika. Ali je oko bilo već tako jako pokvareno i bolesno, da mu nije ni liječnik više mogao pomoći. Sklopljenim rukama molio me je nesretni čovjek, da mu pomognem, da mu se povrati vid, spreman da žrtvuje zato i sav svoj imutak. Nažalost sve je bilo već uzalud i prekasno. Pomoći više nije bilo, jer je bolest izgrizla čitavu rožnicu.

A pitam vas ja sada: Koliko je očiju na taj način već izgublejno u našem selu? — Sigurno mnogo. Stoga zapamtite, da je jedini draguljar vašega oka samo liječnik. Jedino on može znati, što je oku i koji melem treba dati na ljutu ranu.

Ako te zaboli oko ili ti vid oslabi, nemoj se šaliti, nego traži savjet i pomoć kod liječnika.

Izgled oka.

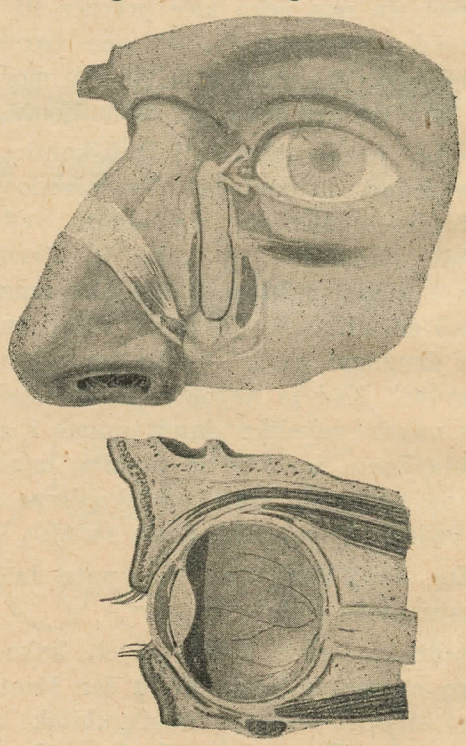
Naše su oči smještene u koštanoj udubini glave. Na taj način one su dobro zaštićene od različitih udaraca.

Oko zaštićuju osim toga i obrve, trepavice i vjeđe (mige). Na njima se ustavlja prašina. Vjeđe isplave sa suzama prašinu iz oka. Čim oku prijeti, da će u njega što uletjeti ili pasti, i tako ga ugroziti, ono se brani vjeđama i zatvori se. Na taj način vjeđe ne dadu da što uđe u oko. Vjeđe služe oku za žmiganje, a žmiganjem se oko pomoću suza čisti. Vjeđe se mogu i izvrnuti. Izvrnute zdrave vjeđe iznutra su žućkasto-crvenkaste. Na toj kožici pojave se razne očne bolesti i upale. Samo oko ima oblik jabučice.

Od očne jabučice vidimo kod otvorenog oka kroz mali dugoljasti otvor vjeđa, samo mali prednji dio. Na tom malom dijelu očne jabučice vidimo najvažnije dijelove oka, a to su: okrugla i providna rožnica spolja, šarenica pod njom i zjenica u sredini šarenice. Bjeločnica presvučena je još tankom kožicom, koja je bez boje, ali postaje crvena onda, kad je oko upaljeno.

Rožnica se zove prednji okrugli i ispupčani prozirni dio bjeločnice oka. Bjeločnica je neprozirna i bijela, pa je oko od nje bijelo. Ako točno gledamo u tuđe oko, vidimo na rožnici njegovoj sami sebe, sasvim umanjeno. Svaki dio rožnice, a osobito onaj, koji se nalazi u sredini pred zjenicom, nadasve je dragocjen. Ako oboli taj dio oka, vid je najozbiljnije ugrožen. Obično tada oko jako boli, bolesnik ne može gledati pri svijetlu.

Izgled zdravog oka.



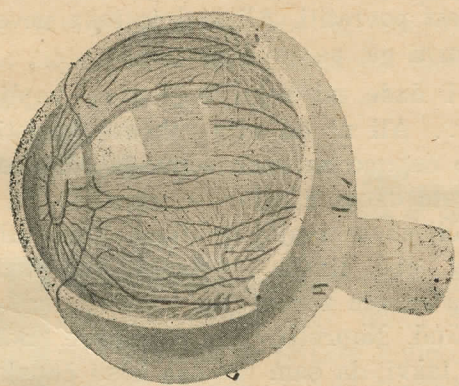
I. Suzna vrećica.
II. Presjek oka.

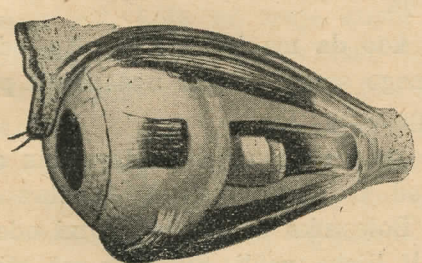
Lakše je ugoditi djetetu, nego bolesniku!

Šarenica je različno obojeni okrugli dio oka, što se nalazi iza rožnice. Kad govorimo o boji oka, tada mislimo samo na boju šarenice. Ima crnih, smeđih, modrih, sivih i zelenkastih očiju. Obično su oba oka jednako obojena. No ima ljudi, u kojih je svako oko druge boje. Na primjer, jedno oko je smeđe, a drugo sivo. Rijetko ima jedno te isto oko jednu polovicu sivu, a drugu smeđu. Kad oboli šarenica, oko boli i suzi, te ne može gledati u svijetlo.

Točno u sredini toga okruglog dijela oka, u šarenici, nalazi se mala okrugla zjenica ili, kako je naš narod u nekojim krajevima zove, deklica ili gledačica. Ona je crne boje. Siva je samo kod ljudi, koji imaju mrenu, t. j. zamućenu leću. Leća je smještena u oku iza šarenice i zjenice.

Izgled zdravog oka.





I. Kako je sastavljena očna jabučica.
II. Mišići koji pokreću oko.

Oboljenje suzne vrećice. Oteklina u desnom očnom kutu.

Kod nekojih ljudi je zjenica veća, kod drugih manja. Žene u gradu vole da imaju velike zjenice, jer im tako postaje oko ljepše. Zato često vole da upotrebljavaju razna sredstva za raširenje zjenica.

U očnim kutovima kod nosa nalaze se u dubini tako zvane suzne vrećice. Kad vrećica oboli, napravi se tamo oteklina nalik na kvrgu.

Ostale unutarnje dijelove oka ne vidimo prostim okom, zato ih nećemo ni spominjati.

Unutarnji dijelovi su od velike važnosti za naš vid, jer kad obole, slabi nam vid, a da pri tom često ne osjećamo nikakovih bolova. Budući da čovjek lako previdi bolesti, koje ne bole, može od njih i oslijepiti, a da i ne opazi. Ljudi to teško shvaćaju, jer im ne ide u glavu, kako bi oko, koje ima potpuno zdrav spoljašnji izgled, moglo biti slijepo. A ipak je tako.

Od nutarnjih dijelova oka najvažniji su: mrežnica, žilnica i vidni živac. Njih može vidjeti obično samo liječnik, jer je zato potrebna posebna vrsta ogledala.

Dr. Jovanović-Batut:

Ostala slijepa.

Primao sam bolesnike. U jedan mah čujem iz pretsoblja neko neobično kloparenje, a kad se otvore vrata, ukaza mi se užasna slika. Neka žena osrednje dobe i neka lijepa, stasita i zdrava djevojka od svojih osamnaest godina, guraju se preko praga. Izgledalo mi, kao da se za ruku vode. Ali djevojka ipak nešto zaostaje. Kao da nesigurno koraca i kao da po jajima ide... A i slobodnu ruku opružila pa oko sebe pipa...

Ja već vidim šta je... Poče sama bolesnica:

»Iz Banata sam, a ovo mi je tetka. Od nje sam čula za Vas, pa dođoh ne bi li se što pomogla«.

Nisam imao mnogo da pregledam. Odmah sam se uvjerio, da joj nema pomoći... O s l i j e p i l a... I mene dirnu do u dno srca, ali se savlađujem. Pitam je, a ona odgovara.

— »Bilo je to prije šest godina. Počne me lijevo oko boljeti. Zaboli me upravo najprije glava, pa onda sav bol izbi na lijevo oko. Potužim se materi, a ona me tješi da će proći... Ali ono ne prolazi, nego iz dana u dan sve jače i gore. Udarile vrele suze, da u svjetlost ne možeš pogledati. Samo sam smjela oči u mraku otvoriti. Najposlije mi reče mati, da ipak moramo tražiti pomoći«.

Tu joj htjede tetka nešto reći, ali ona je preteče i nastavi:

— »I počesmo... Susjeda nam reče, da su lani njenu jetrvu oči boljele, pa ih je neka žena nekim melemom izliječila. Odemo odmah toj ženi, i ona nam dade taj melem. Ali oku sve gore. Kad to ne pomože, metala sam u bolesno oko — opet po savjetu neke žene — bijeli šećer, pa ništa. Pa onda mokraću... pa rasječenu žabu, ama sve redom štogod mi je ko rekao... I opet bez ikakove pomoći«.

— »Maru Strmčevu boljele su oči prije godinu dana, pa se jednom, kad je bila po poslu u varošu potuži apotekaru, a on joj dade neke kapljice. I to joj pomoglo. — Odemo i njoj i ona nam stade pričati:

»Bog mu dao svako dobro! U dobri čas, prijo, naiđem na toga čovjeka. Da nije njegovih kapljica, zlo. Imam još i sada malo u bočici od njih. Čuvam ih kao oči u glavi. Ali bi ih ipak tebi dala, da se ne bojim... Znaš, kako naš svijet veli: — Ako dam lijek, odmah će mi se bolest povratiti. Ali kad je taka nevolja, daću ti ga, pa što Bog da«.

»I dade mi neku bočicu sa kapljicama.. Ali ni od njih nikakve koristi... Uto čujemo za neku ženu, čak daleko u nekom drugom selu. Na glasu je, da oči liječi, pa se i njoj uputimo. Ona mi je opet oko lizala... Svaki dan sedam puta ranom zorom. Bol, muke... ali sve uzalud. Naprotiv, ono sve gore. Bolovi već takvi, da sam već sve kosu čupala.«

»Pa što ne pođoste ljekaru?« — upitah je ja.

Ona kao da me je prečula. Ne odgovara, nego samo duboko uzdahnu i poče dalje pričati:

»Na Malu Gospu je u našem selu crkveni god. O toj slavi slegne se silan svijet... Bolesnika na stotine. I mi odemo ne bi li lijeka našli. Svećenik mi očitao »molitvu od očiju«, a ja zadovoljna. Već

kad sam se kući vraćala, meni malo kao lakše. Istina, nisam na to oko već ništa vidjela, ali je — hvala Bogu — onaj užasan bol odminuo«.

»I tako potraja neko vrijeme, dok me jesenas ne poče i desno oko boljeti. Ne boli, istina, kao što je ono lijevo boljelo, ali se ja opet uplaših, a mati mi veli:

— Vidiš, kćerko, kad te je zaboljelo lijevo oko, svašta smo pokušali, pa ti nije ništa pomoglo. Eto, na njega ne vidiš, Sad ne ćemo nikakva lijeka tražiti, pa što milostivi Bog da«.

»Čuje za to naša učiteljica, pa navali na mater, da me odmah vodi ljekaru. Ali ona nikako neće.

— Samo ljekaru ne! — veli ona čisto jetko. Miško Ilić išao je i ljekaru, pa kad mu je oči namazao plavim kamenom, da čovjek poludi. Nije mogao dva dana progledati. Ivku Nedićevu liječio je ljekar punih šest nedjelja, pa eto je, jadnice i danas čupa badlje (zle dlake). Skoro slijepa... i tako bi i Miško prošao, da je dalje doktoru išao. Ovako bar nešto vidi. Pa kako onda da pođem? Neću pa što milostivi Bog da!«

»I tako nijesmo onda ljekaru otišli. Ali eto, gospodine, sad je već krajnja nevolja. — Kud znam ovako slijepa?!... Ako se sad ne pomognem, bolje da me Bog primi!«

Ništa joj nijesam mogao pomoći. Bilo je već kasno. Tek »forme radi« prepišem joj neki lijek, pa je lijepim riječima i obećanjima pošaljem kući, jer nisam imao snage, da joj u lice kažem, da joj nema pomoći.

I na tome je ostalo! Onako lijepa i zdrava djevojka... pa ostala slijepa... Zar je to moralo biti!? I koliko će još njih tako propasti!... Trahom se u našem narodu strašno širi, a on nerazuman i praznovjeran ne traži odmah ljekara i ne sluša ljekarske savjete. Pa kako mu se može pomoći?

Dr. Josip Štajduhar:

Trahom.

Naš seljački svijet živi danas dosta teško. Teže nego ikada dosad. Nevolja ga pritište s mnogo strana. Zdravlje mu je doista jedino bogatstvo, ako ga ima. Pritisne li ga kakva bolest, koja ne traje dugo, biva sve dobro. Ali, ako ga pritisne bolest, koja traje dugo vremena, onda je i u gospodarstvu svojem zaostao, a pogdjekad baš i na rubu propasti. Među dugotrajne bolesti spada i trahom ili, kako su ga prije običavali nazivati, egipatski očni žar. Kad jednom trahom dobijemo, rijedak je slučaj, da ga se brzo riješimo.

Trahom je u našoj domovini najviše raširena bolest u Vojvodini, Hrvatskoj, Slavoniji, Međumurju i u Mačvi (Sjeverna Srbija, južno od Srijema). Najviše se drži sirotinje, koja ni ne shvaća, da je trahom teška i opasna očna bolest. Sirotinja nije u stanju da tu bolest liječi uredno, kako treba, do potpunog ozdravljenja. Izliječi se polovično, a znamo, da polovični rad malo vrijedi.

Ima slučajeva, da u pojedinim našim selima svaki čas oslijepi od trahoma po koji seljak, bilo na jedno, bilo na oba oka. Ljudi gledaju svojim očima, kako im je

susjed zapao u veliko zlo i nevolju, koju ta bolest sa sobom donosi, pa ipak se ne miču i ne vjeruju, da bi se isto zlo moglo pojaviti i kod njih, dok ga sami na sebi ne osjete; pa i onda, kada zlo sami na sebi osjete, ima slučajeva da ne vode dovoljnu brigu o mjerama, koje su potrebne za njihovo ozdravljenje.

Vidio sam čovjeka, koji je svojom krivnjom oslijepio od trahoma na jedno oko. Za vrijeme liječenja upućivao sam ga, da se — zbog teških posljedica, koje bi mogle nastupiti— mora točno i uredno liječiti. Ali on nije htio ni čuti o tome, jer da mora raditi. Mora uzdržavati obitelj. I zbilja, radio je svoj posao i usto se nemarno liječio. Bolest je napredovala. Kad je prešla na rožnicu, razvio se i čir na oku, pa se tek onda jadnik dao otpremiti u bolnicu. Ali je došao prekasno i nije se više moglo pomoći, da mu se vid spasi. Oko je doduše ozdravilo, ali je na čitavoj rožnici pred zjenicom (deklicom) ostala velika bijona ili mrena, koja je zapriječila svaki vid.

Spomenuo sam čovjeka, koji trahom i njegove zle posljedice ne drži tako teškima.

Trahom na desnom oku. Oko izgleda pospano.

Ima i više ljudi, koji isto tako misle, ali sigurno ne misle za se dobro. Na takove nailazimo, kako iskustvo svjedoči, baš najčešće u onim krajevima, gdje je trahom jače raširen, da tako kažem, domaći.

Ali ima i drugih razboritijih ljudi, koji zdravo misle i koji su svijesni i upućeni, da oboljenje od trahoma povlači za sobom veliko zlo u svakom pogledu. Kad se takvim ljudima slučajno malo zacrvene oči, odmah idu k liječniku po savjet. Prestrašeni i bez daha, sa nervoznim udaranjem srca, poslije pregledbe jedva čekaju na liječnikovo mišljenje. Kad im liječnik kaže, da se ne trebaju uzrujavati, jer nemaju trahoma, smire se i odlane im, kao da im je pao kamen sa srca.

O trahomu se mnogo govori, a dosta malo zna. Kad bi o njemu bili ljudi više upućeni i kad bi ga svi zbilja držali za tešku bolest, ne bi ih toliko oboljelo i oslijepilo.

Trahom je podmukla bolest, jer se u početku bolesti na oku skoro ništa ne osjeća. Mnogi čovjek, koji ima trahom, ni ne sluti, da je bolestan. Oko ima prividno zdrav izgled, često i onda, kad se bolest već jako razvila.

Trahom često ne smeta bolesnika ni onda, kad se već jače razvio. Očima obično smeta onda, kad se razvije u malo većem stepenu. Oko često suzi, a gdjekad se i izjutra malo krmelji. No ljudi se na takve malenkosti i ne osvrću. Ni onda, kad se vjeđe spuste i kad oteku, a čovjek ima izgled kao da je pospan, ne obraćaju na to nikakve pažnje. Oči dalje suze i krmelje, a od vremena do vremena svrbe, kao da su natrunjene. To nadražavanje prođe često samo od sebe, ali se isto tako opet i povrati. Takav čovjek nije kadar da dulje vremena radi u polju na

vjetru i prašini, jer mu to smeta vidu i ne da gledati na suncu.

Često naš seljak ne ide liječniku još ni onda, kad se već bolest spustila na rožnicu, tako da poradi toga vidi sve slabije. Vrlo često se događa, da naš seljak ide liječniku istom onda, kad se bolest raširila po čitavoj rožnici, tako da posve malo vidi. Ide liječniku onda, kad mu već dogori do nokata. Liječniku veli, da već dulje vremena ima »badlje« na očima. Kad su ga ti »badlji« smetali, dao je, da mu ih ko iščupa, i sve je bilo u redu. No u posljednje vrijeme natrunio je oči tako, da mu ni čupanje »badljeva« ne pomaže. Sada će ipak liječniku. Ti »badlji« znače da bolest već vrlo dugo traje i da se nalazi u vrlo opasnom stanju. Vjeđe su se uvrnule unutra prema oku i grebu ga. Poradi toga grebenja nastaju na oku čirovi, koji pomalo, ali sigurno, uništavaju oku vid.

Kod više od polovice bolesnika u našoj domovini bolest se tako jako razvije, da i ozbiljno ugrožava vid. Uzrok, da naš seljak ne traži liječničkog savjeta jeste neukost i teško gospodarsko stanje našeg seljačkog svijeta.

Trahom je priljepčiva bolest.

Trahom ne nastane sam od sebe ili od propuha, kako se često čuje govoriti. Na taj način nije još niko obolio od trahoma. Trahom se širi prenošenjem krmelji i gnoja od čovjeka sa bolesnim okom na zdravoga. I to na taj način, ako se bolesnik, koji dira svoje krmeljive oči, rukuje sa zdravim i zamaže prste zdravoga. Ako se taj zdravi čovjek, koji se rukovao sa čovjekom bolesnim od trahohoma, poslije rukovanja dodirne ili briše zamazanim prstima svoje oči, kad ga slučajno zasvrbe, tada može da prenese i trahom — u oči.

Bolesnik tako trlja prstima ili rupčićem svoje oči, a pri tom mu čestice krmeljivog gnoja ostanu na prstima. Ako se takav čovjek prstima dotakne predmeta: kvake, stolca, žlice, vilice i drugih stvari, on prenosi na te predmete i ovu nečistoću. Uzme li poslije toga zdrav čovjek u svoju ruku koji od tih predmeta, može lako istu nečistoću unijeti prstima i u svoje oči.

Pokazalo se, da u krajevima, gdje ima mnogo prašine, imade više trahoma, nego u gorskim krajevima. To dolazi odatle, što se ljudima zapraše oči, tako da ih moraju često trljati. Tako mogu lako i nehotice prstima prenijeti trahom u oči. Eto, zato se ne smiju neopranim rukama dirati oči, jer se na stvarima, što ih rukama dodirnemo, često nalazi gnoj od trahoma. Ako je već od prijeke potrebe, da čovjek baš mora malo istrljati oči, onda to treba učiniti hrptom prstiju i ruke, jer hrbat nije tako zaprljan kao jagodice prsta. Najbolje je prije svakoga dodira očiju ruke dobro oprati.

Trahom se može dobiti i onda, ako se zdrav čovjek umiva u zdjeli ili lavoru, koji nije opran nakon što su se u njemu umivali bolesni. Često se po našim kućama svi članovi obitelji umivaju iz jednoga lavora — staviše u istoj vodi, a poslije toga brišu lice i ruke istim ručnikom, bez obzira, jesu li bolesni ili nisu.

A to je baš grijeh protiv samoga sebe, jer se tako bolest s bolesnog ukućanina prenosi i na one, koji su dosada bili još zdravi.

Ako je ko i inače kako bolestan, taj treba da se umiva posljednji, a iza njega treba lavor oprati sapunom i vrućom vo-

dom. Osoba, za koju je ustanovljeno da sigurno ima trahom, neka ima posebni svoj lavor, zdjelu ili što slično, kao i ručnik i sapun samo za sebe. Ako je siromaštvo takovo, da se ne može imati lavor, neka mu se napravi kakva drvena posuda za umivanje.

Trahom se može dobiti i onda, ako više ljudi spava na istom uzglavlju ili jastuku. Kako bolesniku krmelje oči, to on leżeći i nehotice okrećući glavom otare oči o to uzglavlje ili o jastuk. Tako se prilijepe za jastučnice i na njima zadrže gnojavi krmelji. Ako drugi zdrav član familije legne na tako zamazan jastuk, kako se to zbilja i događa, mogu mu se lako uhvatiti krmelji za lice. Kod umivanja ili žuljanja očiju prenosi on prstima te krmelje sa lica u oči i tako se eto zarazi.

Sad će biti svakomu jasno, zašto liječnici preporučuju takovim bolesnicima, da imadu svoj krevet sa posebnom posteljinom, koju treba kod pranja prekuhati u lugu.

Ukratko rečeno, trahom je zarazna ili priljepčiva bolest, jer se može na razne načine prenijeti sa bolesnog na zdravo oko. Kako bolesnici u početku često ni ne slute, da imadu trahom, to oni bez svoga znanja i bez svoje krivnje prenose trahom na pojedine zdrave ljude. Treba znati, da se klice trahoma nalaze u krmelji, pa da se zato krmelji iz tuđeg oka treba čuvati kao i svih stvari, na koje je krmelj iz tuđeg mogla da dođe.

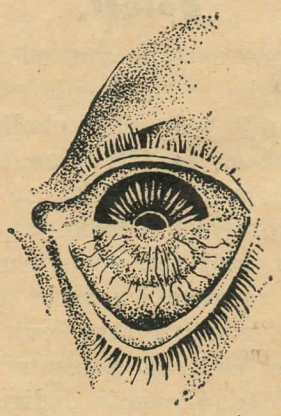
Trahom je izlječiv.

Budući da je trahom — kako smo čuli — vrlo teška i priljepčiva bolest, to je potrebno, da se bolesnik dade odmah liječiti, čim liječnik ustanovi tu bolest. Ne smije se otezati liječenjem.

Oni bolesnici, koji se ne liječe kako treba, nesamo da neće biti nikad izliječeni, nego oni stalno ugrožavaju i druge ljude, s kojima dolaze u doticaj.

Trahom mogu da liječe samo liječnici. Seoske vračare mogu samo zapackati i upropastiti oči. Ima bolesti ljudskoga tijela, koje se izliječe i bez liječničke pomoći. To je svakomu čitaocu poznato. Ali to za trahom ne vrijedi, osim u vrlo rijetkim slučajevima. Na 10.000 bolesnika jedan. Ali jedna lasta ne čini proljeća.

Našem seljaku je teško i kad je zdrav i kad radi, a kamoli kad ne radi radi bolesti. Seljak ne može da bude u bolnici po nekoliko mjeseci, a nije kadar ni da svaki čas ide u grad liječniku. To stoji novaca, a i gubitak je vremena — gospodarstvo zaostaje. Još kad bi liječnik bio blizu sela, išao bi on k njemu, ali daleko seljak često ne može da ide. Kako je seljak tako usko i čvrsto vezan sa svojom zemljom, to on često zanemari i svoje zdravlje. Ta zemlja ga hrani, a za zdravlje, što Bog da! — Zato mu liječenje trahoma traje čitav niz godina. Često i čitav život. Naš seljak neće da zbog bolesti pada na teret obitelji. Zato se seljak prestaje liječiti, kad mu je samo toliko bolje, da može raditi i kad mu bolest više jako ne smeta,



Stariji trahom, izgled rožnice.

Ko suncu prozore zatvara, bolesti vrata otvara!

premda bi se morao liječiti do kraja. Jer liječniku dosta ne vjeruje, ne shvaća savjet liječnikov ozbiljno. Ali mu se to njegovo krivo mišljenje i osvećuje. Ne izliječi li se trahom do kraja, on se može vratiti u mnogo jačem stupnju, nego što je prije bio. Kad se neizliječeni trahom ipak nakon nekog vremena povrati, bolesnik onda opet ide k liječniku i ovaj put se formalno liječi i radi kao i prvi put. Tako ide od godine do godine. Zato ljudi obično misle, da je trahom radi potrebe tog teškog i dugog liječenja neizlječiv.

No to nije istina. Trahom se da izliječiti i to potpuno i trajno izliječiti, ako se stane liječiti za vremena. Samo zato treba vremena, novaca i strpljivosti, upravo biblijske, Jobove strpljivosti. Priznajem, da je to lako reći i napisati, ali je teško izvršiti.

Kako smo čuli, trahom je bolest s teškim posljedicama, jer one, koji od njega obole, i gospodarski uništava, a zdravima prijeti, da se njime zaraze. Stoga je potrebno da svi, koji žive u krajevima, gdje ima trahoma, dobro paze, da se drže gore opisanih zaštitnih mjera, da ne dobiju trahom. Ako im oko počne suziti i krmeljiti, treba da potraže liječničku pomoć. Svako suzenje i krmeljenje još ne znači, da čovjek ima trahom. Ali opreznost, iako pogdjekad pretjerana, mnogoga će spasiti od zla, koje se dade lakše suzbiti i u početku nego kasnije.

Gnojna upala očiju kod novorođenčadi i odraslih ljudi.

Sigurno je već svaki od vas, naročito starijih, čuo za tu bolest, koja je na žalost dosta raširena kod nas. Opaža se često kod novorođene djece, a nije rijetka i kod odraslih. Tri do šest dana iza porođaja, oči djetetu preko noći naglo i

Desno oko je oslijepilo.

tako jako nabreknu, da ih nikako ne može otvoriti. Prvih dana curi iz očiju kao zamazana voda, a kasnije se sve više i jače cijedi iz oka žuti gnoj. Narod na svoju nesreću kaže, da se oko »čisti«. To krivo narodno vjerovanje podržavaju još i danas u narodu često i same primalje ili porodne babice. Jeste li ikada vidjeli, da se zdravo oko onako čisti?

Što dulje traje bolest, oko se sve jače gnoji. Gnoj je sve gušći i žući, a često biva i zelenkast. Dijete liječe tako, da mu štrcaju u oči majčino mlijeko. Imao sam slučajeva, gdje je majci takovoga djeteta bilo već dosta tog »čišćenja«, tako da je tražila da se dijete odnese na liječnički pregled. Babica ju je odgovarala od toga, jer da se zbog svake malenkosti ne može ići liječniku. »Oko će se već iščistiti« — tješi ona majku. »Samo neka se dalje štrca!« No brižna majka, u svojoj brizi za dijete, dade ga ipak odnijeti liječniku. Ali više puta već prekasno. Kod ovako zakašnjelih ustanovi liječnik teško gnojenje, koje je već izgrizlo oko u rožnici. Nema mu spasa — oslijepi. Eto, kako je opasno to »čišćenje«. Od te bolesti oslijepilo je 20 od stotine sviju slijepaca u našoj domovini.

Velika je vještina živjeti od djeteta do sto ljeta!

Uz malo pažnje od te se bolesti ne mora uopće oboljeti ni oslijepiti. Evo zašto:

Prvo zato, jer se ta bolest da spriječiti, ako babica — kako je učila u školi — kod poroda ukapne djetetu u oči posebne očne kapljice. Osobito treba ovako postupati kod one novorođenčadi, čije majke trpe za vrijeme trudnoće od tako zvanog bijelog cvijeta ili bijelog toka.

Drugo zato, jer i onda, kada se bolest i pojavi sama, dade se potpuno izliječiti bez ikakvih štetnih posljedica za oko i vid, ako se odmah zatraži liječnička pomoć. Čekati se ne smije ni časa, jer bolest može već za dan dva uništiti cijelo oko. Liječnik će vas upozoriti na sve opasnosti ove bolesti, koje prijete djetetu i vama.

Pitaće ko: A zašto sve to? Evo zašto. Onaj nedužni bijeli cvijet, koji nekoje žene muči za čitavog života, nastao je često od tripera ili kapavca. Triper je, kako je poznato, priljepčiva bolest.

I u našim selima nije triper više nikakva rijetkost. Kad dijete kod porođaja prolazi kroz majku, ono se po licu, glavi i po tijelu zamaže tim »cvijetom«. Tom prilikom, kao i kod kupanja djeteta, prenese se gnoj u zdrave oči, gdje se bolest za vrlo kratko vrijeme raširi, a može se onako žalosno završiti, kako je to prije opisano. Samo u te »doktorske mudrolije« naše seljanke teško vjeruju.

Otac takovoga djeteta redovito priznaje, da je i on prije ženidbe imao mali triper, ali se je potpuno izliječio. Sad ga samo katkad zapeče, kad se malo ponapije. Uistinu izliječio se tako površno, da je zarazio svoju ženu, a preko nje i dijete.

Tu tešku bolest na očima mogu dobiti i odrasli, koji boluju od kapavca, ako poslije mokrenja diraju oči prstima neopranih ruku.

Takovim zamazanim prstima prenosi se otrov kapavca u oči.

Zapamtite, da je očni kapavac kod odraslih vrlo opasna bolest, koja se često i uz najbolje liječenje svrši sljepoćom.

U našim selima i danas je još raširen ružan običaj, da neupućeni ljudi mokraćom ispiru bolesne oči.

Poslije gore rečenoga biće svakome jasno, da se sa mokraćom ne smiju ispirati oči. Mnogi su ljudi na taj način unijeli kapavac u oči i oslijepili zauvijek.

Ko dobije kapavac, taj treba da se liječi do posvemašnog izliječenja. Nije potrebno da potomstvo trpi radi grijeha svojih otaca.

Zato ne branite babici, da ukapava kapljice u oči novorođenčetu, jer će mu te kapljice očuvati bistre oči. Babica je dužna po zakonu da te kapljice ukapa svakom novorođenčetu.

Puzavi čir kod starijih ljudi.

Strašna bolest, od koje seljaci dosta često gube oči za vrijeme poljskih, šumskih i drugih poslova, jest puzavi čir. Od te bolesti obično obole stariji ljudi. Mladi rjeđe. Gotovo svaki takav bolesnik kaže, da su mu već otprije dulje vremena suzile oči, kad je ujutro iz tople sobe izašao na hladan, svjež zrak. Na ta se suzenja nisu ni obazirali. Malo je ljudi, koje bi to suzenje zabrinjavalo. Ko je vidio, da se od suzenja dobije očna bolest? Suzenje oka samo po sebi ne bi bilo zlo, kad ono ne bi često značilo kakovo oboljenje oka, koje bi moglo da se dade

na veliko zlo. Ali treba znati, da se na takovom oku, koje je malo slabije, lakše razvije druga očna bolest, nego kad je oko od početka zdravo. Ali ko bi to znao i predvidio!

Ima ljudi, koji nesreću što ih je stigla, osjete istom onda, kad je već prekasno.

Kako smo već rekli, seljaka stigne ta nesreća kod posla. Jednog čovjeka udari po oku u šumi mala grančica, drugom kod vršenja žita ili kod žetve padne vlat ili pljeva u oko, trećem kod klesanja odleti komadić kamena u oko i rani ga.

Recimo, da onaj prvi čovjek ode u šumu. Što on radi? Vozi se kroz granje i šikarje u želji, da ogleda stabla šume i tom zgodom udari ga grančica malo po oku.

Onaj drugi vrši žito. U onoj buci, prašini i u brizi, da što prije obavi posao, i ne zna, da mu je nešto palo u oko, pa radi dalje.

Treći kleše kamen i tom zgodom odleti mu nešto u oko. Malo ga zaboli i on kleše dalje.

Nijedan od njih »nije imao vremena« da u navali posla još i o tom vodi računa. Ako ga oko za vrijeme posla boli, on ga malo protrlja prstima, kao uvijek dosada, kad bi mu nešto palo u oko.

To se događa često, i nikad, hvala Bogu, nije zlo prošlo. Uveče dođe kući, te onako izmoren od posla već razmišlja, što će sutra raditi. Nema on vremena da misli i na sebe. Ako ga oko malo smeta, on ga protare. Umoran ode spavati. Čvrsto zaspi snom pravednika. Ali ga u noći iz njegovog čvrstog sna probude bolovi u oku. Da umiri te bolove stavi na oko hladne obloge sa krpom i spava dalje. U ranu zoru se probudi. Oko je crveno, nažuljano. Zove ženu i djecu da pogledaju, da li nije što u oku. Svi opaze usred oka na »deklici« mali bijeli trunak. To je malenkost, misli on, i metne na oko u mlijeku kuhanu žemljicu i druga domaća »vraštva«. Malo kasnije, kad mu bol nešto popusti, ode na posao. Na liječnika niko i ne misli. Svako misli, da će bolest proći sama od sebe, bez doktora, kao što je prošla susjedu. Osim toga imadu zbilja toliko posla, da posao čvrsto veže svu njihovu pažnju. Tako prođe dan, a oko izgleda sve gore. Zlo ne miruje. Oko još jače pocrveni.

Čitavu slijedeću noć ne spava od bolova u oku i trganja u glavi. Sva domaća »vraštva« ništa ne pomažu. No još ga nije ostavila nada. Od kuće ne može zbog posla. Možda će biti bolje, misli sam u sebi, i šta bi odmah za svaku malenkost išao doktoru, kada to stoji i novaca, a on ih baš i nema. Tako prođe i taj dan i dođe opet noć, a oni bolovi u oku su toliki, da glava hoće da pukne. Ujutro od besanice ne može ni da ustane. Čitavo oko mu je nabreklo, da ga sam ne može ni otvoriti. Domari ga otvaraju i vide, da se iz one male točkice napravila već tako velika žuta mrlja, da se ni zjenica (deklica, gledačica) više ne vidi.

Kad svojim očima vide, da je bolest teška, svima sine pomisao da se potraži pomoć kod doktora. Jadnik ostavi sav posao i uputi se sa ženom najprije svom najbližem općinskom ili sreskom doktoru. Kako taj doktor odmah vidi, da je bolest opasna, dade mu adresu, da ode očnom liječniku u grad. Kako za polazak u grad treba veća svota novaca, vrate se oboje najprije kući, da skupe tu i tamo koji dinar, da mogu ići liječniku. Više puta je teško sabrati i u cijelom selu potrebnu svotu novaca za jednu jedinu vizitu.

Bolest na konju dolazi, a na pužu odlazi!

Tako prođe i četvrti i peti dan, a bolesnom oku nije pružena prava pomoć. Za to vrijeme bolest se širi i napreduje. Bolovi su tako jaki, da se ne mogu više ni podnositi. Čovjek sav iznemogao napokon stigne u grad očnom specijalisti. Liječnik ga pregleda i dade mu naslutiti i najgore. Liječenje bolesti će trajati dugo. Nekoliko tjedana. Oko će se teškom mukom moći spasiti, da se ne izvadi, ali za vid neće dobro ispasti, jer će na oku ostati i poslije izliječenja mrena.

»Prekasno ste došli, a da ste došli odmah za vremena, oko bi se izliječilo, pa bi na njega vidjeli kao i prije« — razlaže liječnik bolesniku. Ali kako je mogao ovaj odmah doći? To je lakše reći nego provesti. Taj siromah je i dobro prošao. Ima ljudi, koji još kasnije dođu liječniku. Nije rijetkost, da dođu k liječniku istom onda, kad je čir izgrizao rožnicu na oku (pred deklicom), tako da je ona pukla, a oko iscurilo. U takovim slučajevima ne preostaje ništa drugo, nego oko izvaditi. Čovjek se u jedan mah riješi onih nesnosnih bolova i trganja.

Što je čovjek stariji, to postoji veća opasnost za oko. Kod starijih treba oku dulje liječenje i teže se liječi, te ima slabijeg izgleda u potpuno ozdravljenje. Bolest za stare ljude je teška i opasna, jer se može svršiti sljepoćom, a sljepoća je najveća nesreća, koja može čovjeka da snađe u životu.

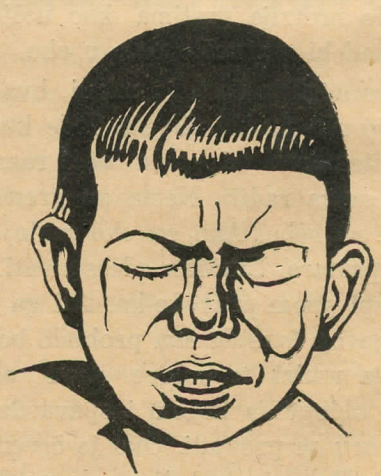
Kod ovakovih oboljenja vrijedi ona narodna: »Brza pomoć — dvostruka pomoć«.

Skrofuloza (tuberkuloza) očiju kod djece.

I ta je bolest raširena među djecom na selu i u gradu. Ona ponajviše posjećuje sirotinju. Kako sirotinja stanuje u nezdravim, vlažnim stanovima, to ona ne može svoju djecu držati u pravom redu i čistoći. Dabome da ih zbog siromaštva dobro ne odijeva i ne hrani. Takove prilike upravo pogoduju razvitku skrofuloze.

Bolest se obično javlja u kasnu jesen i u rano proljeće. U to doba ona se rado i povrati. Od nje obole jednogodišnja, kao i petgodišnja ili desetgodišnja djeca. Djeca ispod jedne godine rijetko obole.

Dijete u početku gubi tek za jelo. Voli jesti samo kavu ili mlijeko sa kakovom kašom. Pije začudo mnogo vode. Poradi takovog hranjenja oslabi, postaje blijedo i kao nabuhlo. Gubi onu živahnost, kojom se odlikuje svako zdravo dijete. Zadržaje se u sobi i traži da bude nošeno. Poradi te opće slabosti jednoga dana oboli na očima. Oči mu nabuhnu, zacrvene se tako, da ih ne može otvarati. Budući da mu jako smeta svijetlo, sakriva ih ručicama. Jako zapuštenoj djeci naprave se i kraste po licu oko očiju i nosa, po glavi i iza uha.. Nos i gornja usnica jako oteku. Na vratu oteku žlijezde, koje znadu i procuriti. Ukratko, dijete ima izgled teškog bolesnika.



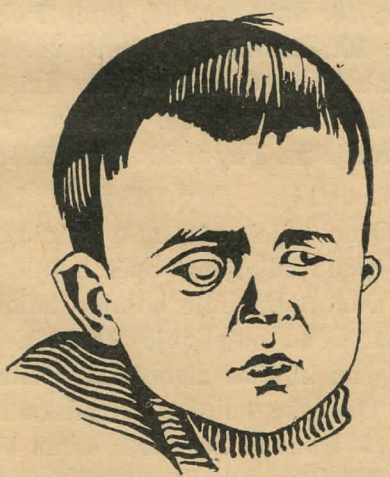
Skrofuloza u očima.

Savjesni će roditelji takovo dijete odmah odvesti k liječniku. Zašto? Jer je to takova očna bolest, od koje je mnogo djece oslijepilo. Uz upute, koje ćete dobiti od liječnika, potrebno je da znate, da je djetetu potrebno:

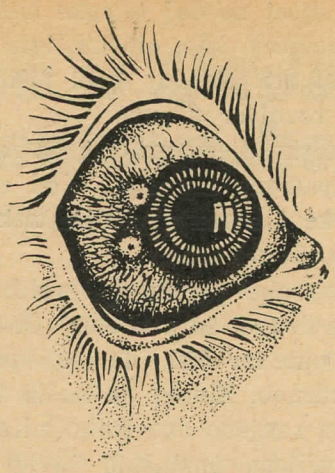
1. dobra hrana, jer je upravo slaba hrana prouzročila to oboljenje. Dijete treba da jede sve kao i odrasli ljudi (meso, varivo, voće i t. d.) Posve maloj djeci treba hranu prirediti posebno, jer nemaju zubi. Neka jede često i po malo.

2. Zrak i svijetlo lijek su takovoj djeci. Zato ih vodite iz neprozračenog stana na svježi zrak. Ispočetka će se tome opirati, ali će za koji dan popustiti i igrati se sa drugom djecom. Za nepovoljnog vremena treba preko dana često vjetriti sobu. Vlažan stan zamijeni suhim.

3. Na čistoću tijela treba strogo paziti. Dijete treba svaki dan čitavo oprati sapunom u mlakoj vodi. Dvaput na tjedan kupaj ga uveče pola sata u toploj vodi, kojoj pridaj pola kilograma kuhinjske soli. Posuda za kupanje neka je od drveta. Poslije kupanja trljaj dijete ručnikom po leđima, dok mu ne pocrvene.



Oko oslijepilo od skrofuloze.



Skrofuloza. Čirovi u oku uz rožnicu.

4. Ovako okupanom čistom djetetu treba svaki dan mnijenjati rublje. Da je čistoća pola zdravlja, to je ljudima već od davnine poznato.

Poslije ovako poduprtog liječenja, dijete će brzo ozdraviti na očima i poprimiti izgled i raspoloženje zdravog djeteta. A to je važno, da se bolest ne povrati.

Da se ta bolest uopće ne uhvati djece, potrebno je voditi djecu — u svako doba — na svježi zrak, da se tamo igraju ili obavljaju kakav lagan posao, dobro ih hraniti i čisto odijevati. Dijete je nalik na nježnu ružu, koju lako ofuri i najmanji mraz.

Ako čuvamo dijete, da se ne zarazi klicama sušice, tad ono neće oboljeti od skrofuloze niti na vratu, a niti na očima. Zato ne dajmo kašljucavim ljudima blizu naše djece.

Ozljede oka.

Uz razne očne bolesti često prouzroče sljepoću i ozljede oka. To se događa najviše u dječjoj dobi. Dijete se najčešće rani nožem ili bilo kakvim drugim oštrim predmetom ili se dogodi, da jedno dijete baci drugom štogod u oko, na primjer vapno, pijesak, kamen ili što drugo.

U devet — u krevet, a pete — na pete!

Maloj djeci ne daj u ruke nož, vilicu, škare (nožice), šilo, olovku, iglu i druge šiljaste stvari! Ne daj djeci pištolj, kuburu ili revolver u ruke.

Na školsku djecu pripazi, da ne dobiju u ruke patrone i praćke. Kod zarezivanja olovke i rezanja prutića neka drže oštricu noža od sebe.

Ranjeno oko pretstavlja veliku opasnost i za drugo, zdravo oko. Često treba ranjeno oko izvaditi, da se spasi ono drugo, zdravo. Mnogo je naših ljudi izgubilo uz ranjeno oko i ono zdravo, jer nije na vrijeme poslušalo savjet liječnikov.

Od 199 slijepaca u našim sljepačkim zavodima oslijepilo je njih 35 od ozljede oka, koju su zadobili u dječjoj dobi.

Savjeti za čuvanje vida.

1. Ne laćaj se kvake na vratima javnih prostorija šakom nego laktom. Čuvaj se kvake na vratima, kud prolaze trahomaši. Ne rukuj se s ljudima, koji boluju na očima.

2. Ne diraj oči neopranim prstima! Tako je sebi mnogi čovjek unio u oči upalu, trahom i druge bolesti. Moraš li ipak trljati oči, učini to hrptom ruke ili prstiju, jer se tako bolest rjeđe prenese u oči. Peri zato često ruke!

3. Peri oči u čistoj vodi u čistoj posudi! Posudu, u kojoj se umivala strana osoba ili bolesnik, prije upotrebe dobro operi vrućom vodom! Ne umivaj se u istoj neopranoj posudi s drugima!

4. Ručnik, kojim se brišeš, neka ne upotrebljava druga osoba, a naročito ne bolesnik. Svako treba da ima svoj ručnik!

5. Padne li ti nešto u oko ili ti u njega nešto štrcne, odmah isperi običnom čistom vodom i smjesta potraži liječnika!

6. Kod čitanja drži knjigu 30 cm daleko od očiju. Ako osjetiš, da slabije vidiš ili ako ti dijete škilji, idi liječniku za oči, a ne trgovcu očalima, jer samo liječnik može naći tome uzrok i dati lijek.

7. Pazi na svoju djecu, da se ne igraju šiljastim stvarima (škarama, nožem, šilom) i patronama, da se kasnije ne kaješ, što ti je dijete izgubilo oko tvojom krivnjom, jer ga nisi dovoljno nadzirao.

8. Kod poroda djeteta pazi, da mu babica ukapne u oči posebne kapljice, da tvoje potomstvo ne bi moralo sljepoćom ispaštavati grijehe mladosti tvoje! Kapljice ne škode.

9. Ne daj, da ti ko kašlje prema očima.

10. Kad liječiš oči, ne smiješ da pušiš a niti da piješ alkoholnih pića.

11. Ne daj, da ti muha pase po očima.

U našoj se državi trahom može liječiti u slijedećim ambulantama

Higijenskih zavoda:

1. Bogatić; 2. Čakovac; 3. Gola; 4. Gospić; 5. Đurđevac; 6. Ludbreg; 7. Sremska Mitrovica; 8. Novi Sad; 9. Pančevo; 10. Prelog (i bolnica); 11. Ruma; 12. Sarajevo; 13. Sombor; 14. Srbobran; 15. Stapar; 16. Subotica; 17. Suho Polje; 18. Šabac; 19. Šibenik; 20. Split; 21. Virovitica; 22. Nova Gradiška; 23. Kričanovo; 24. Dol. Lendava; 25. Murska Subota; 26. Novalje na Pagu; 27. Novo Selo.

U ostalim zavodima: Ljubljana: Očno odjeljenje opće bolnice. Maribor: Očno odjeljenje opće bolnice. Zagreb: Očno odjeljenje bolnice milosrdnih sestara. Očno odjeljenje Zakladne bolnice. Očna klinika. Subotica: Očno odjeljenje Gradske bolnice. Gradska ambulanta za trahom. Beograd: Očna klinika. Sarajevo: Očno odjeljenje bolnice.

Brza pomoć, dvostruka je pomoć!

Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo kroz povrijeđenu kožu.

a) Kroz naribanu i nažuljenu kožu.

Dinko Šimunović:

Samilost.

U kući udovice Mare nije se živjelo baš bogataški, ali nije ni sirotinjski. Imađaše velik posjed i dom, no prepun djece: šest sinova i četiri kćerke, a ona, mati njihova, jedanaesta na broju. Sve njih je trebalo hraniti i odijevati, a još za rad ne dorastoše. No kako se je jedno po jedno prihvaćalo motike i pluga, te drugih kućnih poslova, bivalo je sve bolje, a srce materino bujilo veseljem i nadom. Imala je i čemu da se raduje gledajući svoje desetero djece, sve zdravije i ljepše jedno od drugoga, te dojedno poslušno i ljubežljivo.

Ta udovica Mara brinula se ne samo za svoj porod, već i za svakoga gdjegod bi ustrebalo: Je li u čijoj kući rađanje, bolest, umiranje ili koja druga nezgoda, prva skače da pomogne i tješi, pa i onda kad je ne bi zovnuli. Takova bijaše ne samo prama čeljadi, nego i svakom živom stvoru. I mrava i kukčića obišla bi, da ga ne zdrobi, a ptičicama po ljutoj zimi ća u šumicu nosila mrvice i zrnje.

Poznavali je i u gradu, jer joj tamo življaše mlađa sestra Lucija, udana za nekog radnika u tvornici. I svaki put kad bi ta sestra rađala, ili kad se neko u njezinoj porodici razboli, hrlila tamo po svakojakom vremenu i u svako doba. Zato je u gradu prozvali Samaritankom, a u selu Ovčicom! Uistinu ne bijaše to ime ni zgodno ni lijepo, ali njezini susjedi nisu znali drugačije izreći, koliko je tiha i krotka. Osobito je bolesnici voljeli. Doduše nije znala liječiti, no svakoga bi ohrabrila: dojednome govoraše, da je njegova bolest samo šala, da je gojniji i rumeniji nego prije i da će, kroz par dana, sasvim ozdraviti. Što bi bônik želio, pa makar to branili i ukućani i doktor, potajice mu davala, a sve od samilosti, kako ne bi od želje trpio.

Što je pak svoju djecu ljubila, bijaše divno čudo i svoj krajini za pripovijetku. Ni mušica ne bi smjela na njih, ni zablistati suzica u njihovim očima. Tako je mekana srca bila i tako brižno pazila, što se zbiva u čijoj duši.

No mi, smrtni ljudi, ne razumijemo, zašto se teške nesreće obaraju i na ovako dobru čeljad, kao što je Ovčica. U domu njezinu, radi materinske ljubavi i dječje blagodarnosti, bilo vazda i pjesme i smijeha, sve do onoga usudnog proljeća, kad se je morala rastati od najstarijeg sina Mirka i najstarije kćeri Ljubice. Mirka pozvaše u vojsku, a Ljubica je morala u grad njegovati tetku Lucu, koja je već otprije bolovala od teške prsne bolesti. Muž joj svagdano u fabrici, djeca sitna, a udovica Mara zbog mnogo posla i svoje djece mogaše jedva kadikad skoknuti do nje, za pô dana ili dan. No sada, kad joj sestra teško oboli, pošalje Ljubicu, neka bi se za nju brigala i na djećicu joj pazila.

Gdje nema svjetila, ima bljedila!

Tako Mara ostade bez svoje najstarije djece, no ipak joj ne bilo odveć teško: sve je podnijela misleći, kako joj sinak vrši dužnost prema otadžbini, a kćerka dobro djelo u siromašnoj porodici njezine sestre. Nadala se i tome, kako će se vratiti zdravi i veseli, što su valjano ispunili dužnost: unaprijed se time ponosila i zadržala jednako vedru, veselu ćud. S milim smiješkom na usnicama brinula se oko preostale djece, te bi radosno priskočila i drugome u pomoć, tješeći i sokoleći kao i prije.

Tako je trajalo više od godine, i djeca se njezina uistinu vratiše, ali ne zdrava kao što se uzdala. Bijaše vedar i topao jesenski dan, no u srcu materinu ipak se smrzlo, kad ih ugledala. Ništa im ne reče, nego ih zagrlila i poljubila, govoreći, da od radosti plače. Već prvih dana sjetila se što je Ljubici: lice žuto, a jagodice rumene, vratić mršav, otegnut, a pogled ugašen i tužan. Vrućica ne popuštala, u zoru se jako znojila, pa kašljucala i hrakala poput starice.

— Ovo je od moje sestre, pa u mračnom i vlažnom stanu dobila sušicu! mišljaše jadna Ovčica, a kćerci govori:

— To ti je žestoka nazeba, i dobro je što se znojiš. I meni je više puta tako bivalo, pa sam ozdravila. Ništa se ne boj, a dobri Bog za svakoga se brine!

Vidjela je takovih nemoćnika mnogo, no bolesti Mirkovoj ne mogaše se nikako domisliti. Niti kašlje, niti ga gdjegod probada; mnogo je i pohlepno jeo, a ipak je smršavio. Na prsima i rukama ukazale se crvene pježice, zatim po čelu, među prstima ruku i drugdje, vlažni prištići. I na usnicama neka siva izraslina i grlo mu promuklo, kao da je prehlađen.

Liječila ih godinu dana i jednako se oko njih brinula, varila im i dala piti svakojake hrane, pa mlado maslo s medom izmiješano. To je Ljubici mnogo koristilo i na dane se činilo da je zdravija, no Mirku bivalo sve gore. Sad se po njemu ukazivali ne samo prištići nego i gnojni čirovi, sve dublji i sve širi. Napadala ga teška glavobolja i besanica, te je znao čitavu noć probdjeti. Na rane mu privijala svakojake meleme, jelom i pićem krijepila ga, ali boljitka ne viđe.

— A jesi li, tamo u gradu, svoga doktora pitao, kako ćeš se liječiti?

— Pa ovako mi onda nije ni bilo: ovo je samo nešto na koži, pa će brzo proći. Niti me svrbi, niti boli!

No majka se ipak ustrašila iako ne pokazuje, te potajice zovne liječnika, da bi joj sinu i kćeri pomogao, kad već ona niti može niti zna.

Liječnik je došao, pregledao jedno i drugo, po zovnuo majku ća u bašču, da se na osami porazgovore. Čim je udovica sagledala njegovo smrknuto lice, prosuzi:

— Dakle, gospodine, kako ću ih liječiti?

—Prije svega, reče doktor, vi ih ne možete liječiti, jer su obadvoje teško bolesni. Oni moraju ili u bolnicu, ili još bolje u koji zavod, gdje se liječe samo takve bolesti, i gdje mogu ozdraviti. Hvala Bogu, takovih zavoda i mi dandanas imamo. Što prije, to bolje, samo ako možete nešto i potrošiti.

— Našlo bi se, našlo, reče Mara, — ali ja se ne mogu od svoje djece nikako rastavljati. Da ih ne budem od kuće slala, ne bi im se možda ovo ni dogodilo .. Kako će oni bez majčine brige, a ja bez njih? Nego, koja je to njima bolest?

— Ne bih Vam ni rekao, samo kad biste ih htjeli poslati da se liječe. No tako, moram da Vam kažem. Ljubici je sušica, ili

kao što mi liječnici kažemo tuberkuloza, a Mirku je jedna bolest, koja se zove sifilis iliti lues. Ako se ova bolest ne liječi, može mu se rastočiti i nos i grlo; mogu se i same kosti da raspadaju, može poludjeti a i umrijeti.

Majka zatrnula i požutjela od muke, no ipak je zapitala:

— Zar se ne mogu i kod kuće liječiti?

— Mogu, ali teško. Nego glavno je to, što su obje bolesti jako priljepčive, te ako njih dvoje ne uklonite iz kuće, sva će se vaša djeca od njih potrovati i vaši jadi biti mnogo veći.

— Što? Ukloniti ih iz kuće kao gubave mačke?... Samo mi o tome ne govorite! Nikako i nikad... Jedva sam dočekala, da se vrate, pa da ih iznova šaljem u grad... Pola ću imanja prodati, samo neka se ovdje liječe.

Doktor opazi, kako je u majčinom oku sijevnula vatra, kao u lavice kad joj mlade otimlju, pa reče:

— Kad nećete što je bolje, kušaću ispuniti Vašu želju. Samo dobro pazite i upamtite: s braćom i sestrama ne smiju imati nikakova doticaja, niti žlicom njikovom jesti, niti u jednoj izbi spavati, niti se istim ručnikom otirati, a i Vi treba da se čuvate, jer možete ostati zdravi, a na druge prenijeti bolest.

— Pa ni poljubiti se ne smiju... Niti na Božić?

— Poljubiti se?... Bože sačuvaj! Treba da se zdravi od bolesnih klonu, što se može dalje.

— Onda bi se Marko i Ljubica dosjetili, ožalostili, i kakova bi to bila porodica i kakova ljubav?

— Glavna je ljubav u brizi, da ne samo bolesne ozdravimo, nego još više, da zdrave od bolesti očuvamo. I zato ponavljam: jedno s drugim ne smije imati nikakova doticaja. No, ako i mlađu djecu ljubite kao Ljubicu i Mirka, stisnite srce materinsko i, barem za neko vrijeme, pregorite i poslušajte moj savjet. Ja ću se pobrinuti, da budu dobro smješteni i dobro liječeni.

Majka se duboko zamislila i još više zbunila, jer se u njoj borili razum i srce.

— Još ću promisliti! — uzdahne Ovčica i pogleda kroz orahovu krošnju u nebo, kao da odonuda traži utjehu i nadahnuće.

— Promislite, dobra ženo, ali ne promišljajte dugo. I jedna i druga bolest, što su je Vaša djeca od drugoga zadobili, treba hitne pomoći, a što je glavno, da je i drugi od njih ne dobiju. Vjerujete li Vi meni?

— Eto, vjerujem... Pa onda, moram li to i bolesnicima reći?

— Dakako! Vi kao majka njihova, naći ćete za to načina i zgode. Znam, kako Vam je to teško, ali mislite i na druge sinove i kćeri: sve da Vam dvoje i umru, osmorica će ih ostati. Zbogom, i odlučite se što prije, i od ovog časa dobro pazite, da se zdravi bolesnih ne tiču.

Majka je u ovome razgovoru trnula i nije znala što će odgovoriti, a i poslije odlaska liječnikova dugo se predomišljala.

No jedne večeri, presvlačeći najmlađega sinčića Miloša, opazi i na njemu crvene pježice, posve jednake onima, što se najprije ukazaše na Mirku. Sjetila se, da je on baš često u naručaju držao maloga brata, mezimca čitave porodice i cjelivao ga, te se odmah sjetila onoga, što joj je govorio liječnik. Ustrašila se i protrnula: kinjila je samilost i tuga morila, no gledajući u zdrava i punačka lica ostale djece, tresnula sobom i rekla

im; kazala je i Ljubici i Mirku što je, i kako je za njih rasporedila. Silila se da govori oštro, kao u strahu, da je ne bi poslušali.

— Ja sam njima sada i otac i majka, i to ne samo jednome nego svima! reče i samilost, koju dotad prema svojoj djeci osjećaše, nije iščezla, nego se samo preobratila u razumno sažaljevanje.

*

Biće, da su Mirko, Ljuba i Miloš potpuno ozdravili, jer treće godine iza onoliko majčine žalosti, opet njihova kuća, dvorište i vrt ozvanjali pjesmom i mladenačkim hihotom.

A udovica Mara nastavila da pohađa kuće žalosti, ali ne govoraše kao prije: sada je pripovijedala, kako i najmanja bolest nije šala, pa je treba odmah liječiti. Nije u tome novome samaritanskom djelovanju jedino hrabrila i ponudama nukala, nego također opominjala, koriła i zabranjivala. I u ovakovu radu tražila i našla sreću. Čak i u tome, što je Ljubici savjetovala da se ne uda, iako se činilo da je potpuno zdrava.

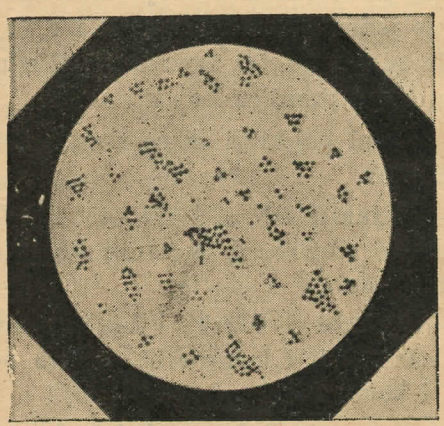
— Ne mora se do jedan momak ženiti, ni svaka cura udati! rekla je. I na staroме ognjištu i bez nove porodice može se biti sretan: naći ćete zadovoljstvo makar u tome, što ste se čuvali da, možda i drugome u kuću ne donesete zlo.

Cvala su proljeća, žarila ljeta, i mirisale rodne jeseni, a gdjekoje zime u kući Marinoj i pjesme orile i tutnjile kubure svatovske, kao da malo godina prije ne bilo ni brige ni suza. Njezino srce ispunjava jedino snažna ljubav, ali drugačija. I zbog toga, ćutjela je u nevolji manju tugu, a u dobru spokojnu radost, jer je spoznala, kako je važnija sreća mnogih, nego sreća pojedine čeljadi.

Dr. Josip Rasuhin:

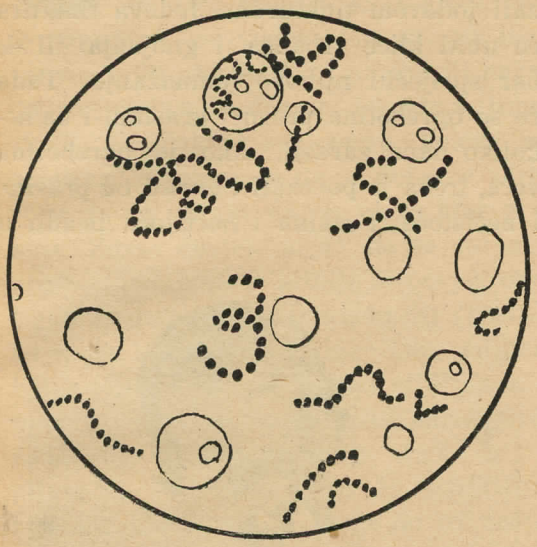
O čirovima.

Čir je zaraza. Ako uzmemo malo gnoja od čira i razmažemo na staklu, vidjećemo u gnoju pod povećalom okrugle jagodaste klice. To su uzročnici čirova. Tih klica možemo naći i u crnom ispod nokata. Te klice prodiru u kožu uz korijen vlasi ili vôdom žlijezde lojnice. Ta se mjesta njihovim djelovanjem upale i poslije ognoje. Te klice mogu da prodru i kroz ogrebenu kožu. U prvom slučaju čir izgleda kao mali čunjčić, a u drugom kao mali trap. Čirovi se obično javljaju na zatiljku, jer tu kožu vrijeđamo uskom košuljom, tvrdim kaputom ili češljevima. Pojavljuju se i pod pazuhom, u pojasu, u raskroku, na debelom mesu i na drugim mjestima, gdje se odijelo tare o kožu. Mnogi ljudi boluju od čirova, jer imaju lošu probavu ili šećernu bolest, ili jer nose uska odije-



Klice gnojenja gledane kroz sitnozor, vrlo uvećane.

la, ili što ne paze na čistoću svoje kože. Ako čovjek boluje često i od mnogih čirova, treba da uredi svoju probavu, da se hrani više povrćem i voćem, nego mesom i brašnom. Ako čovjek imade šećernu bolest, treba da je liječi. Mnogo čirova znači



Klice gnojenja u borbi sa bijelim krvnim zrncima gledane kroz sitnozor, vrlo uvećane.

svakako da su otporne sile tijela vrlo slabe. Osobito je dobro da malu djecu sunčamo, ako su puna čirova i prišteva, jer sunčane zrake ne samo da ubijaju klice čirova, koje nađu na goloj koži, nego i izazivaju u tijelu čovjeka otporne sile protiv klica bolesti. Ako se čirovi pojavljuju uvijek na istom mjestu, treba to mjesto prati dezinfekcionim tekućinama i mazati lojem ili kojom drugom masti, i na taj način čuvati je od nariba. Vrlo je važno također nositi uvijek čistu odjeću, mijenjati često gaće i košulju, a kožu držati u čistoći čestim pranjem i kupanjem. Protiv čirova dobro je stavljati na njih tople obloge ili obloge od Burove vode. Čir se ne smije nikada da tiska, nego se mora sačekati dok sazori i gnoj sam isteče. Kožu oko čira treba čuvati od nove

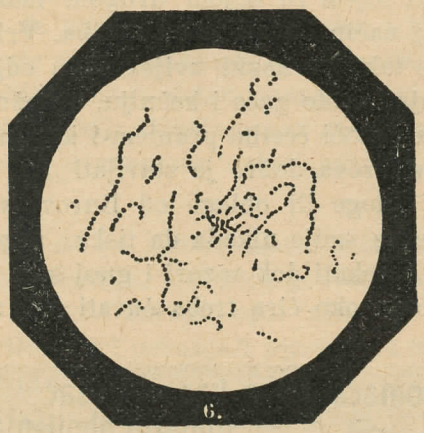
zaraze čirova tako, da je mažemo kakovom masti. Kroz nju neće klice čirova moći prodrijeti u kožu i proizvesti nove čirove.

Dr. Josip Rasuhin:

O vrbancu.

Kroz ogrebotine kože mogu da uđu klice različite vrste. Obično ulaze one, koje su najrašireniје oko nas i na nama, a to su klice gnojenja. Radi toga se svaka ogrebotina i rana gnoji, ako se s njome propisno ne postupa. Često se puta dogodi da ženi plane koža na licu ili muškarcu na nogama ili rukama. Ljudi se čude otkuda im ta nagla bolest, jer dobiju i vrućinu, glavobolju, osjećaju se slabo, a usto im i koža pocrvenila i okolne žlijezde otekle. Neki ljudi umru od te bolesti. Ako kožu sa tih crvenih mjesta

mjesta malo oderemo, pojavi se sukrvica. Ako tu sukrvicu razmažemo na staklu, obojadišemo i pogledamo pod povećalom koje povećava hiljadu i više puta, onda



Klice vrbanca gledane kroz sitnozor, vrlo uvećane.

vidimo klice u obliku jagoda. To su uzročnici te bolesti, koju naš narod naziva vrbanac, crveni vjetar, učeno erizipel, a njemački rotlauf. Te se klice nalaze u crnom ispod nokata, jer ih imade u đubretu i zemlji. Kad žena kopa po nosu ili kad se češe po licu, kroz ogrebotine uđu te klice ispod nokata u kožu i izazovu upalu. Budući da se muškarac češće češe po nogama i rukama, to on tu bolest dobiva češće na tim mjestima. Da ne dobijemo tu bolest, potrebno je, da sebi obrezujemo nokte do mesa, tako da se nečist nema gdje pod noktima da drži i da se nemamo čime da ogrebemo, kad se češemo. Zatim je vrlo važno da ljude uvjerimo, da nos i koža nisu njiva po kojoj treba kopati ili zamazanim noktima čeprkati. To je potpuno suvišno. Osobito se moramo čuvati da sebe ili drugoga ne ozlijedimo zamazanim rukama ili noktima. Najopasnija je zemlja u vrtu, jer u njoj ima više đubreta nego u onoj na polju. Najmanje opasna je ilovača, kad se kopa za različite gradnje iz dubine zemlje. Ta gotovo i nema klica u sebi. Svaku ranu i ogrebotinu treba smjesta namazati jodovom tinkturom. Jodova tinktura će ubiti klice vrbanca i gnojenja ili će bar spriječiti njihovo umnažanje. Tada će se ogrebotina prevući krastom i za nekoliko dana zarasti. Ako je ogrebotina veća, treba je povezati i čuvati od prašine i nečistoće. Prašina i nečistoća imadu u

Ovo je gadno, nepristojno, ali i opasno, jer ovim načinom može lako doći do zaraze klicama vrbanca.

sebi klice gnojenja, pa se zaprašene i onečišćene ogrebotine gnoje i mogu da se dadu na zlo.

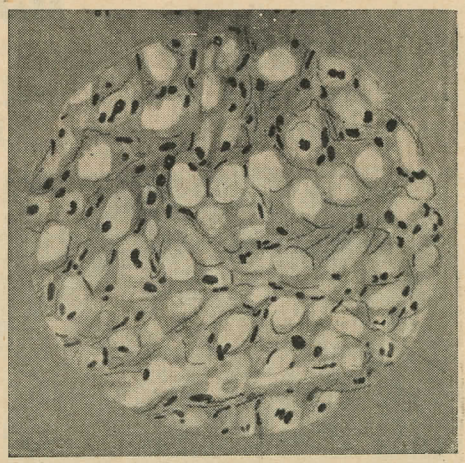
Neki mikrobi život obnavljaju, a drugi život uništavaju!
Mikrobima nema života, ako se higijenska kultura razvija!
Ko drži stoku u kući, na čeljad će bolest navući.

Najteže je neznanje, koje ubija zdravlje!

Dr. Josip Rasuhin:

Sifilis.

Osim drugih klica mogu kroz naribanu ili nažuljenu kožu da dopru u naše tijelo i klice sifilisa. One prodiru kroz kožu, ako je popucana od vjetra (n. pr. na licu, rukama), ili ako se koža nariba ili nažulja poljupcima ili drugim iskazima ljubavi. To je, dakle, priljepčiva bolest, jer bolestan čovjek mora da se dotakne zdravoga da ga zarazi, da na njega klice prenese. Zdrav čovjek može da se zarazi i predmetima, koje je sifilitični čovjek onečistio svojom krvi, sukrvicom ili pljuvačkom, jer se u njima nalaze klice sifilisa. Klice sifilisa nalaze se kod sifilitičara u njegovoj krvi, zatim u izlučinama svih rana koje sifilitičar dobije. Ima ih i u pljuvačci, a dospiju tamo iz sifilitičnih rana u grlu i ustima. Dvije do tri nedjelje iza kako se čovjek zarazio, pojavi se na onom mjestu gdje se zdrava koža dodirnula bolesne, tj. gdje je ušla klica, tvrdi čir. Zato se i zove taj čir — tvrdi čankir. Ti se čirovi pojavljuju obično u donjim dijelovima tijela, zatim na licu od poljupca, na prstima liječnika i babica, ako su pregledavali sifilitične osobe. Dojilja može dobiti tvrdi čankir na bradavici sise, ako doji tuđe sifilitično dijete. Dok je sifilis u svom prvom stanju, dade se brže izliječiti nego u kasnijim stanjima. Ako se bolesnik ne liječi, raznese krv klice sifilisa po cijelom tijelu i sifilis se pojavi na koži u obliku osipa čvorova i čirića. Ako se sad potpuno ne izliječi, razaraju klice sifilisa i dalje. Srce, bubrezi, jetra, kosti, kao i svaki dio tijela, može da oboli od sifilisa. Ako obole od sifilisa krvne žile, mogu one da puknu. Mogu da obole živci, mozak i hrptena moždina pa postanu uzeti razni dijelovi tijela ili čovjek poludi. (Paraliza — tabes). Sifilis je doveo u ludnicu 10% luđaka.



Uzročnici sifilisa gledani kroz sitnozor, vrlo uvećani.

Posljedice te bolesti su strašne za bolesnika samoga. Ali ne trpi od toga sam, nego se ta bolest prenosi i na djecu, ako se majka ne izliječi. Ako od sifilisa bolesna žena zatrudni, obično pobaci ili rodi mrtvorođenče. U koliko možda i porodi živo dijete, ono je obično kržljavo, imade po tabanima i dlanovima gnojne prištiće ili kakove druge tjelesne mane.

Najglavniji je uzrok, da se ove bolesti tako šire, pijanstvo. Većina zaraženih priznaje, da su se zarazili u pripitom stanju.

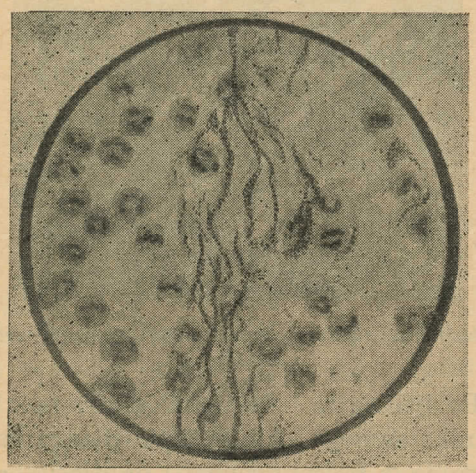
Ako ko opazi na sebi znakove te bolesti, neka smjesta ode k liječniku i neka se strogo drži njegovih uputa, da ne strada on i čitava njegova obitelj. Ali nije dosta da se samo počne liječiti i da onda prestane, jer ne osjeća na sebi nikakvih poteškoća, budući da se strašne posljedice te bolesti javljaju obično kasnije,

premda se čovjek prije toga nije osjećao bolestan. Čovjek koji se od te bolesti nije dobro i potpuno izliječio, ne smije se ženiti, da ne upropasti svoju ženu i djecu, tj. da ne postane grobarom svoje vlastite obitelji.

Za liječenje bolesnika ove vrste postoje kod nas posebne ustanove — venerične ambulante — gdje se svako može besplatno liječiti. Tako je omogućeno svakome, da se izliječi od ove bolesti, ako savjesno i strpljivo vrši odredbe liječnika.

Meki čankir.

Na isti način uđu kroz naribanu i nažuljanu kožu i klice mekanog čankira. One se razlikuju od klica sifilisa. Taj se čir zove meki, za razliku od tvrdog čankira, a to zato, što imade mekane rubove i što u njegovoj sluzi i u njegovom gnoju nalazimo bacile, koji su se poredali u niz, dakle potpuno različno od klica sifilisa i klica običnih čirova. Ta se bolest ne širi po cijelom tijelu, nego ostane na mjestu, gdje se čir pojavio. Jedino okolne žlijezde oteku, bole i mogu da se ognoje. Ima ljudi, koji se u isto vrijeme zaraze klicama mekanog čankira i sifilisa. Zaraza može biti na istom mjestu. Tada u gnoju čira nađemo klice i mekanog i tvrdog čankira, ali klice mogu da proizvedu čirove svaka svoje vrste. Mehi se čankir leže mnogo brže od tvrdog.



Uzročnici mekog čira gledani kroz sitnozor, vrlo uvećani.

Bolest se pojavljuje 2—3 dana iza zaraze.

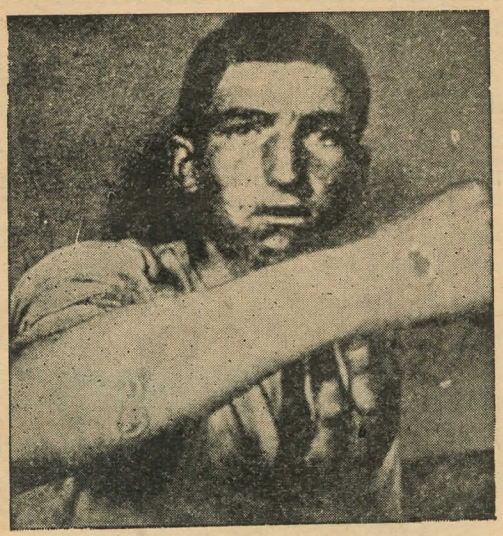
Dr. Josip Rasuhin:

Lišajevi i kraste.

Često vidimo kod muškaraca na bradi lišajeve i kraste. Ako pitamo oboljelog, kako je bolest počela, onda ćemo čuti da se je bolest razvila gotovo neopazice. Opazio je na bradi crvene mrlje i krugove, a možda i na licu i vratu. Poslije su se mrlje i krugovi jače upalili i osuli po rubovima mjehurićima i prištićima. Zatim se je više krugova i mrlja slilo zajedno. Upaljena su mjesta otekla i postala bolni čvorići i tvrdulje. Iz njih je počeo da teče gnoj tako, da su postali slični čirovima. Slične bolesti opazio je kasnije bolesnik i na rukama. Osobito na prstima, štaviše i nokti su mu se naduli i posivjeli.

Srodne se bolesti razviju često i kod djece, ali na glavi. Djeca oćelave mjestimično na okruglim mjestima glave, jer su se kose kod korijena prelomile i otpale, a ćelavo mjesto izgleda, kao da je brašnom posuto. Sve ove bolesti dobiva čovjek od drugih ljudi, jer su priljepčive. Prenose ih brijači svojim alatom kod bri-

janja i šišanja s kose bolesnog čovjeka na zdravog britvom, ručnicima i drugim brijačkim priborom. Te bolesti prouzrokuju sitne gljivice, koje su prostom oku nevidljive, a žive na koži ili korjenju kose na oboljelim mjestima. Prenose se i od životinja na čovjeka. Radi toga mora



Lišajevi na ruci.

svako paziti, da ne dotiče rukama životinje, ako opazi da imaju po svojoj koži kakove osipe, lišajeve, kraste ili rane.

Često se puta pojavi slična bolest kod muškaraca na bradi. Ali toj su bolesti uzročnici još sitnija bića t. zv. mikrobi. Te klice stvaraju žute kraste, pa se katkada po tom dade razlikovati ova bolest od one druge. Prema tome, ako hoćemo da očuvamo svoju bradu, glavu i druge dijelove tijela od raznih lišajeva, onda se moramo čuvati životinja, koje od takvih bolesti pate i moramo paziti da brijač svoj alat prije nego nas šiša ili brije dobro očisti pa da bolest na nas ne prenese. Naravno, da je najsigurnije, ako se brijemo sami ili ako donosimo svoj pribor za brijanje i šišanje brijaču, kad nas on već šiša i brije.

Teški oblik lišaja na licu.

Dr. Josip Rasuhin:

Svrab.

Svrab je priljepčiva kožna bolest. Uzročnik je svraba sitni kukac, koji se prostim okom jedva vidi kao bijela svijetla točkica, jer je samo ⅓ mm dug a ¼ mm širok. Pod povećalom se vidi da je taj kukac jajolikog oblika. Po trbuhu posut je izbojcima od kojih su četiri para noge. Ostali izgledaju kao krakovi. Na glavi se raspoznaju gornje čube i vilice te donje zubaste vilice. (Pogledaj sliku!) Ovi se kukci zariju u kožu i ruju ispod nje tako,

da su rovovi na koži vidljivi, jer su uzdignuti. U tim rovovima leže ženka na svom putu dnevno 1—2 jaja, u svemu oko 50 komada. Nakon 12 dana izlegu se mladi svrapci. Ovi se izvuku iz rova, preobraze se 3—4 puta i tada postanu odrasli i sposobni za rasplod.

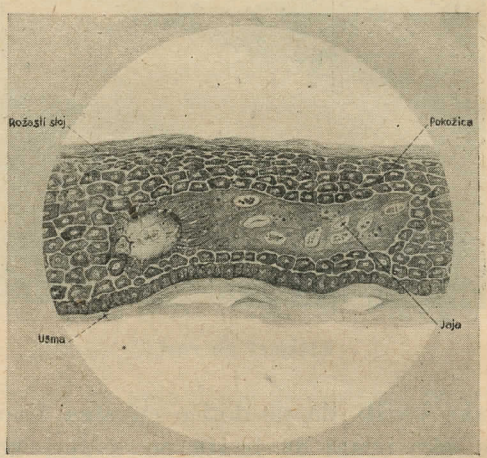
Najglavniji znak svraba je jaki svrbež. On nastaje, jer se živci uzrujaju od rovanja tih kukaca i od djelovanja njihovih izlučina. Dok je kukaca malo, svrbež je slab. Vremenom postaje svrbež sve jači tako, da svrabljivac sebi razgrebe svu kožu. Koža je od nokata sva krvava, krastava i gnojna. Svrbež je nepodnošljiv, osobito u krevetu, jer svrapci u toplini i mraku živahno rade. Svrab se pozna po spomenutim rovovima, koji su obično svijetlosive boje, a dugi do 2 cm. Na krajevima rovova vidi se često kroz kožu lik svrapca. Svrapci se najradije zadržavaju i množe na onim dijelovima tijela, gdje je koža mekana i tanka, tako među prstima, na nutarnjoj strani ručnog zgloba, lakta, u pazuhu, oko pupka, nad kukom, na debelom mesu, na hrptu od noge, kod žene na prsima oko bradavice, kod muškarca u raskroku, a kod djece na dlanovima i tabanima. Na glavi nema nikada svraba.

Od kukaca i njihovih izlučina pocrveni od upale okolina rovova. Često nastaju mjehurčići i prištevi pod rovovima i kraj njih. K tomu se pojave na koži različite posljedice od češanja, kao ogrebotine, upale, obične i gnojne kraste. Često puta se stvaraju veće rane koje se pokriju gadnim smeđim ili gnojnim krastama.

Djecu svrab mnogo muči, jer ih smeta u snu. Od besanice i nemira izgube tek, omršave i postanu blijeda. Štaviše i bubrezi mogu se kod nekih ljudi da upale kod svraba. Ali ta upala odmah prestane, čim se svrab izliječi.

Svrab se prenosi najviše od čovjeka na čovjeka. Osobito se prenosi kod spavanja u istom krevetu sa srabljivom osobom, zatim, ako se nosi rublje i odijelo što je bilo na svrabljivim osobama. Može se prenijeti i rukovanjem, ako svrapci prijeđu s ruke na ruku.

Svrab se može u bolnici potpuno izliječiti za 3—6 dana. Kod kuće je to malo teže, jer nema u svakoj kući prigode za kupanje kao u bolnici. Nakon izliječenja



Svrabac (uzročnik šuge) u koži, gledan kroz sitnozor, vrlo uvećan.

svraba može svrbež još neko vrijeme da traje, jer se koža nije od grebenja još umirila a ogrebotine nisu još zarasle. Ako se liječenje ne provede kako treba, onda nekoliko životinjica ostane živih. One mogu, kad se razmnože, nanovo proizvesti svrab.

Kad se u jednoj kući nađe jedan svrabljivac, moraju se i drugi ukućani dati pregledati. Sa svrabljivcem ne smije niko da spava u istom krevetu, njegovu rubeninu i posteljinu ne smije niko da upotrebljava.

Selo bez škole, čovjek bez oka!

Svrab se može da prenese i sa divljih i domaćih životinja na čovjeka. Radi toga treba da se čuvamo i životinja, ako opazimo nešto sumnjivoga na koži.

Dok se svrabljivac liječi od svraba mora se rublje i sva njegova posteljina prokuhati u vodi ili pari, ili kojim drugim načinom očistiti od kukaca-svrabaca. Poslije liječenja mora se dati bolesniku čisto prokuhano rublje i posteljina, jer bi, upotrebljavajući staro rublje ili posteljinu, dobio opet svrab.

Najbolju mast za liječenje svraba propisuje liječnik. Ako liječnika nema u blizini, onda treba postupati ovako: svrabljivac mora da sađe u toplu vodu i da u njoj leži ¼ sata. Onda izađe i dobro se nasapuna od glave do nožnih palaca. Opet uđe u toplu vodu i tu se dalje sapuna i pere još ¾ sata. Djecu i slabe sapunaju i peru odrasli. Osobito se dobro moraju da ribaju sapunom i vodom mjesta, koja su najviše svrabljiva.

Nakon ¾ sata takvog pranja i sapunanja, svrabljivca se obriše ručnikom ili plahtom. Tada legne u krevet na staru — ali čistu i cijelu — plahtu. Po cijelom tijelu namaže se perubalzamom (kupi u apoteci!) pazeći, da osobito dobro namaže najsvrabljivija mjesta (između prstiju, ruku i nogu, raskrok, debelo meso, pojas, pazuhe, lakte i t. d.). Pošto se sav namaže, pokrije se plahtom, na kojoj leži da ne zamaže ostalu posteljinu. Ako je svrabljivcu neugodno biti go, mogu mu se dati stare košulje i gaće. Tako leži 3 dana. Svakog daljnjeg dana treba ga opet izjutra i navečer namazati perubalzamom, ali ga se ne smije kupati. Tek trećeg ili četvrtog dana okupa se bolesnik u toploj vodi. Ne treba da se kupa dulje nego po sata. Ovakovo je liječenje osobito zgodno za djecu, premda je prilično skupo.

Jeftiniji je lijek za odrasle mast od sumpora mjesto od perubalzama. Kupanje, pranje i sapunjanje jednako je kao i kod liječenja perubalzamom. Kad se bolesnik suho otare, onda se namaže debelo mašću od sumpora. Namazan leži preko cijele noći. Ujutro se okupa i obuče čisto rublje i odjeću. Liječenje je gotovo i većini bolesnika je pomoženo. Ako se bolest ponovi, liječi se na isti način, samo se onda leži namazan 24 sata, a ne samo preko jedne noći.

Mast od sumpora pravi se ovako: u apoteci se kupi 5 deka (50 grama) sumpora u prašku (učeno se kaže sumporov precipitat) i 2½ deke (25 grama) kalijevog karbonata. Kod kuće se odmjeri 30 deka (300 grama) čiste svinjske masti. Njoj se prida sav kupljeni sumpor i kalijev karbonat i dobro promiješa u kakovoj jakoj i čistoj zdjelici čistom kuhačom. Miješati se mora tako dugo, dok ne nestanu svi grumenčići od pridanih prašaka i mast dobije jednobojnu boju. Tom se masti bolesnik propisno namaže.

Razne vrste svraba, koje se dobiva od kukaca što žive na životinjama ili biljkama, liječe se jednako kao i obični svrab. Samo se ne smije zaboraviti da se mora liječiti i životinje, ako se liječi čovjek. Inače će čovjek ponovno dobiti bolest od životinje.

Mnogoj boljetici uzrok je u kužnoj klici!
Ko vračari vjeruje, bolest produžuje!
Bez zdravlja nema bogatstva!

Težak je život svakom čovjeku, kome je um u mraku!

Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo kroz povrijeđenu kožu.

b) Ubodom kukaca.

Dr. Josip Rasuhin i dr. Toma Franković:

Čuvaj se malarije!

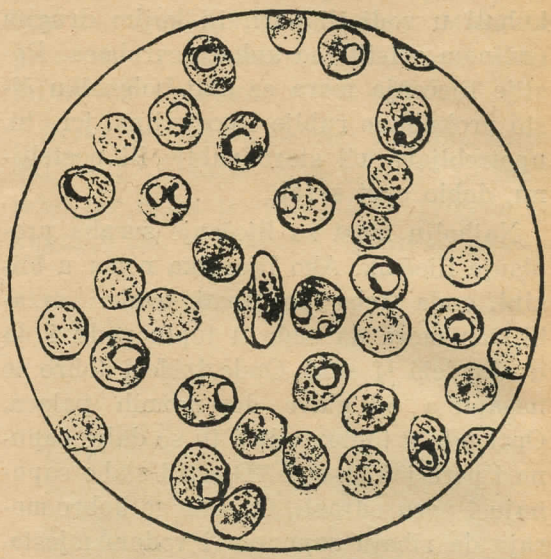
Što je malarija? Malarija je veoma opasna, zarazna bolest, koju prate česti i jaki napadaji groznice; i to najprije zimice, a onda vrućice i znojenja.

Vrste malarije. Poznajemo tri vrste malarije. Kod prve se napadaji groznice javljaju svakog drugog dana, kod druge svakog trećeg dana, a kod treće, koja je najopasnija i koja se zove tropična malarija, javljaju se napadaji groznice neredovito — svaki dan ili svaki drugi dan.

Ove opasne malarije, od koje se često i umire, imade i u našim krajevima, naročito u Južnoj Srbiji. Ona je toliko opasna, da čovjek već od prvog napadaja može da umre.

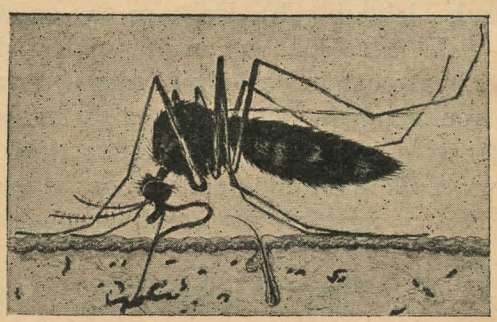
Što je uzrok malarije? Uzročnik malarije je neobično mala i sićušna životinjica, koja se prostim okom ne može vidjeti. Živi u krvi bolesnog čovjeka. U jednoj kapi krvi malaričara, koja je velika kao koštica od jabuke, imade tih životinjica najmanje pedeset, a može se kod nekih bolesnika nabrojiti i jedan milijun. One žive od krvi i troše krv. Radi toga su malaričari tako blijedi.

Ljudska krv gledana pod povećalom. Sastoji se od crvenih pločica, koje daju krvi crvenu boju. Te su pločice vrlo sitne. U maloj kapljici krvi velikoj poput makovog zrna, stalo bi ih nekoliko milijuna. Unutar tih pločica vide se klice malarije u obliku prstena i polumjeseca.



Krv malaričara gledana kroz sitnozor.

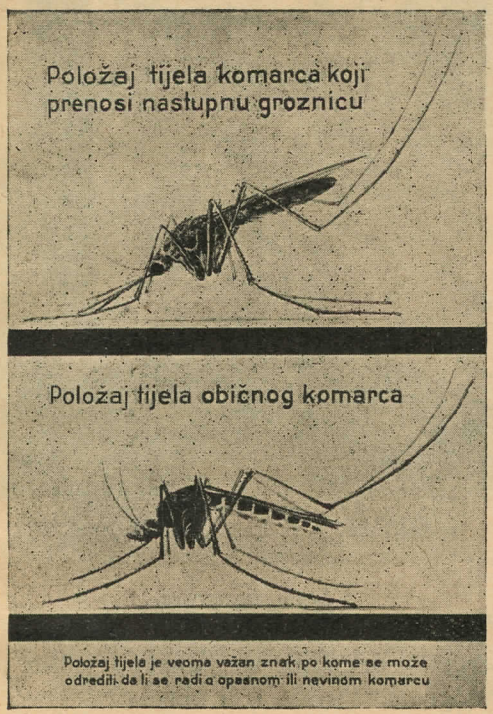
Prenosilac malarije je komarac. Ovu vrstu komarca, koji prenosi malariju, zovu stručnjaci »anofeles«, dok ga u tropskim krajevima kao što je Južna Amerika, nazivaju »mo-



Ubod komarca ne samo da može biti uzrok bolnih upala, nego neke vrste komaraca prenose svojim ubodom malariju, žutu groznicu i druge neke bolesti na čovjeka i na životinju.

Ko pljuje na ulicu, vraća mu se licu!

skito«. Kad taj komarac ubode i napije se krvi čovjeka, koji boluje od malarije, onda s krvlju upije i sićušne klice malarije. Ove se klice razmnože u tijelu komarca, pa dospiju i u njegovo rilce. Kad ovako okuženi komarac ubode zdravoga



čovjeka, on ubrizga svojim rilcem klice malarije pod kožu — u čovječju krv. Kao što na polju ne nikne pšenica odmah čim se posije, već prođe nekoliko dana do njezinog klicanja, tako se i znakovi bolesti ne jave na čovjeku odmah čim ga komarac zarazi. Ti će se znakovi pojaviti tek dvije do tri nedjelje iza uboda komarčeva, kad se klice malarije razmnože u krvi toga čovjeka toliko, da mogu proizvesti znakove bolesti. Po tome se vidi, da se malarija širi samo pomoću uboda komarca anofela, zvanog i moskito. Običan komarac ne prenosi malarije.

Većina komaraca, koji prenose malariju, imadu pjege po svojim krilima. Kad ovi komarci sjede, onda im glava i trup leže u istom smjeru. Kod običnog komarca savila se je glava dolje.

Ako istoga čovjeka ubodu komarci zaraženi malarijom razne vrste, oboljeće čovjek u isto vrijeme od raznih malarija. Spopadaće ga groznica možda svaki dan, neredovito.

Niko ne može dobiti malariju od nezdrave vode, hrane, sunca ili noćnog uzduha, kako to neki misle, nego samo od komarca.

P o s l j e d i c e m a l a r i j e. Malarija uopće, a osobito tropska malarija, ostavlja vrlo teške posljedice na tijelu bolesnika, jer klice bolesti razaraju čovječju

Bolesnik, kojemu je slezena od malarije silno natekla.

krv. Bolesnik postaje veoma slabokrvan. Zbog toga je često mjesecima, pa i godinama nesposoban za rad. Tropska ma-

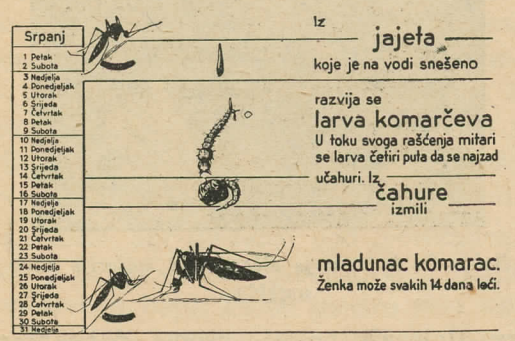
larija prouzrokuje često i smrt. Od malarije može čovjek tako oslabiti, da lako podlegne drugim bolestima, ako ga snađu. Da nije bolovao od malarije, možda bi upalu pluća, tifus ili koju drugu težu bolest prebolio.

Što treba raditi, ako si već bolestan od malarije?

Liječi se uvijek pod nadzorom liječnika, jer se pojedine vrste malarije liječe različito. Najobičnija vrsta malarije tj. ona, koja se javlja svaki drugi dan, liječi se obično ovako: Jednu nedjelju uzima se dnevno po 1 gram kinina, koji se može podijeliti u nekoliko obroka. Iza toga uzima se kinin za vrijeme od više nedjelja (6—8) ovako: tri dana u nedjelji po 1 gram kinina, a ostale dane u nedjelji ništa. Sasvim je svejedno, u koje se doba dana uzima kinin, samo ga se ne smije uzimati natašte.

Djeca, ako obole, treba također da uzimaju dnevno kinin u tri obroka: jutrom, podnevom i večerom. No za njih je količina kinina za pojedini obrok mnogo manja.

Djeci ispod jedne godine daj pedesetinu ($^1/_{50}$) grama na dan, razdijelivši tu količinu kinina na 3 obroka.



Život komarca.
Komarčeva ženka snese svaki puta 200—300 jaja. U jednom ljetu može ih biti 5—6 koljena.

Djeci ispod dvije godine razdijeli $^1/_{10}$ grama na 3 dijela i podaj djetetu svakog dana jutrom, podnevom i večerom. Djeci

Legla komaraca.

staroj 3—4 godine daj dnevno jednu petinu grama kinina u 3 obroka.

Djeci staroj 5—7 godina daj dnevno jednu četvrtinu grama, razdijelivši je u 3 obroka.

Djeci od 8—10 godina daj ⅓ grama, razdijelivši je na 3 obroka.

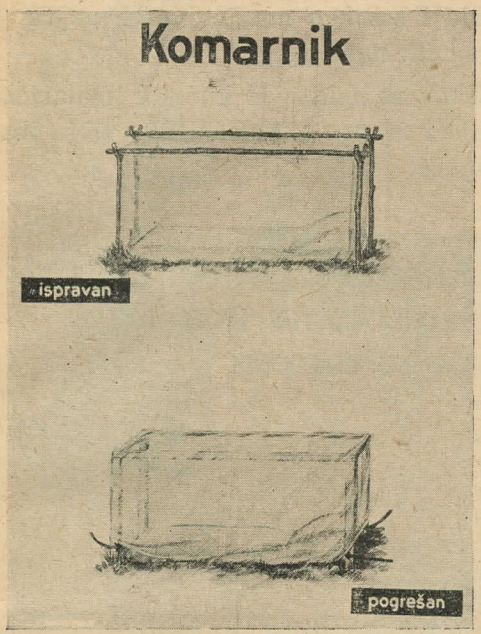
Djeci od 11—14 godina daj ½ grama na dan, razdijelivši je u 3 obroka.

Djeci od 15 godina i starijoj daj ½ grama kinina dnevno, razdijelivši je u 3 obroka.

Ženama, koje su u drugom stanju, ne smiješ dati dozu od 1 grama kinina najedanput, nego je moraš podijeliti u više obroka, najbolje u pet obroka po 0,2 grama.

Gdje je koža nečista, gnojenja su česta!

Kad kupuješ praške kinina u apoteci, onda ih traži u onoj jakosti, kako je gore označeno. Ako si dobio ili kupio jače praške, onda ih razdijeli tako, da svaki



prašak bude tako jak, kako je označeno. N. pr. prašak kinina od jednog grama jakosti, moraš za dijete od jedne godine razdijeliti na 50 manjih porcija, za dijete od 5—7 godina na 4 manje porcije, za dijete od 15 godina na dvije porcije i t. d. Svaku porciju razdijeli opet na tri dnevna obroka, pa ih podaj bolesniku ujutro, u podne i uvečer.

Državna vlast dijeli besplatno kinin za liječenje ili obranu od malarije preko svojih ustanova Domova narodnog zdravlja i Zdravstvenih stanica. Takav besplatni kinin bojadisan je obično modro ili crveno ili kojom drugom bojom kao znak, da se daje besplatno, da se ne prodaje. Raspitkuj se za taj kinin! Ako ga dobiješ, ne bacaj ga, nego ga uzimaj, da očuvaš zdravlje i radnu snagu.

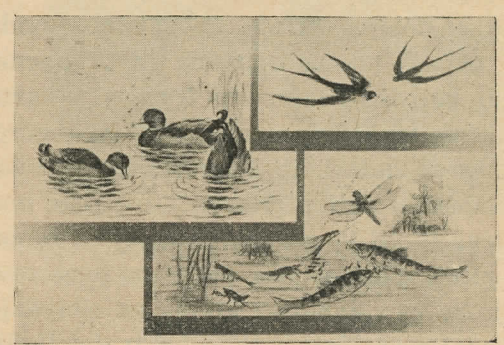
Ako ti za vrijeme, dok uzimaš kinin mokraća pocrni, odmah prestani s uzimanjem kinina i potraži smjesta liječnika, jer je životna opasnost blizu!

Ne štedi na kininu, da se izliječiš ili očuvaš od malarije! Tvoje zdravlje vratiće ti mnogostruko novac, koji si za kinin potrošio.

Ne škodi, ako uzimaš kinin nekoliko dana dulje, nego što je možda bilo potrebno. Ali sigurno škodi i zdravlju i tvojoj novčarci, ako si kinin uzimao prekratko vrijeme. Malarija će ti se naskoro povratiti pa ćeš bolovati i trošiti ponovno. Tako ima ljudi, koji boluju od malarije nekoliko godina, jer se nikada ne izliječe do kraja. Uzimaju kinin samo dotle, dok ih groznica ne pusti. Tada prestanu, umjesto da kinin uzimaju, kako je gore rečeno, 8 nedjelja.

Kako se možeš očuvati od malarije?

Ako se nalaziš u malaričnom kraju, dobro je, da — uz ostale dolje navedene zdravstvene mjere — uzimaš i kinin. Budući da kinin ne sprečava samu zarazu, nego jedino proširenje i razvoj već une-



Prirodni način borbe protiv komaraca sastoji se u tome, da se prirodni neprijatelji komoraca: ptice, patke, ribe i izvjesni kukci razmnože i održavaju.

Znanje i imanje čuva zdravlje!

senih klica, to se mora i u ovom slučaju uzimati puni dnevni obrok kao i kod bolesti ili samo 2 dana nedjeljno. Iz istog razloga ne smiješ prekinuti uzimanje kinina, kad otputuješ iz malaričnog kraja, nego ga uzimaj još i daljih 5—6 nedjelja, jer se bolest može da nalazi u pritajenom stanju, tj. bez napadaja, ali sa klicama u krvi, što se već više puta moglo da utvrdi; u takovom slučaju uvijek izbije bolest, kad se nakon dolaska u zdravi kraj, prestalo uzimati kinin.

Da se obraniš od groznice u malaričnim krajevima, možeš uzimati dnevno prije spavanja najmanje četvrtinu (¼, 0,25) grama kinina. Sigurnije je, da ćeš se obraniti od groznice, ako uzmeš svaki dan navečer pô (½, 0,5) grama kinina. Ako ti je nezgodno uzimati kinin svaki dan, onda ga uzimaj samo subotom i nedjeljom po 2 praška dnevno, od jačine ½—1 grama. Kad uzimaš kinin kao sredstvo da predusretneš zarazu i oboljenje malarijom, glavno je da paziš na to, da svaki tjedan utrošiš po 2 grama kinina.

Svejedno je da li kinin uzimaš svaki dan ili svaki drugi dan, ili samo dva puta tjedno, glavno je da količina svih prašaka, koje potrošiš u tjednu, nije veća od dva grama.

Ako dobiješ kinin besplatno, onda ga uzimaj prema uputama ili propisima onih, koji ti ga daju. Ako ti ništa ne kažu, onda uzimaj kinin onako, kako piše gore. Kinin se dobiva ili kupuje obično u tabletama (u obliku puceta). U njima ima obično ¼ ili ½ grama. Pročitaj na njima ili pitaj, kako su jaki, pa se po tome ravnaj. Ne žali kupovati kinina za očuvanje od malarije. Uvijek ti je taj trošak jeftiniji, nego da oboliš od malarije.

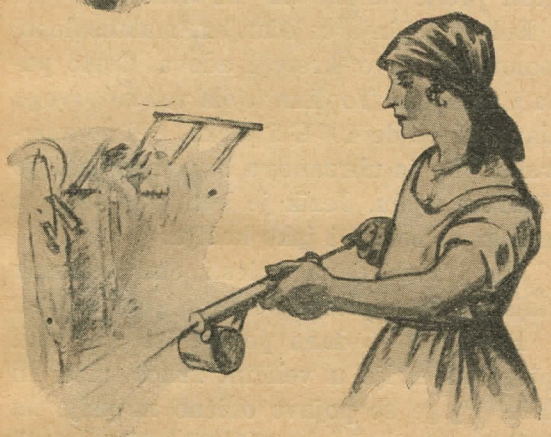
2. Pazi da te komarac ne ubode! Dogod te komarac ne ubode, ne možeš dobiti malariju. Ženka komarca voli krv. Ona bode, kad se smrači, a najradije u vrijeme od zapada pa do izlaza sunca, dakle, uglavnom, noću. Ali ona bode i po danu, ako je oblačno, po mračnom šikarju i šumi, u mračnoj sobi, uopće na mračnim mjestima.

Zato ne izlazi iz kuće u malaričnim krajevima uveče i noću, ako ti je ikako moguće.

3. Budući da komarci napadaju ponajviše noću i pred zoru, to treba da si najviše na oprezu u to doba. Ako spavaš na polju, pod šatorom, nabavi sebi tako zvanu moskito-mrežu (komarnik), koja je naročito u tu svrhu udešena i dobro se njom pokrij. Stanuješ li u kući, to treba da poduzmeš sve, što može da spriječi komarcima ulaz u kuću. Kuća treba da ima posvuda: na prozorima, vratima, dimnjaku, uopće na svim otvorima mreže od bakrene žice, jer je to najbolja zaštita. Te mreže treba svake sedmice očistiti četkom

i svakog dana pažljivo pregledati, jer, ako je mreža i najmanje poderana, komarac će kroz nju ući. Otvori mreže moraju biti tako maleni, da komarac ne može da

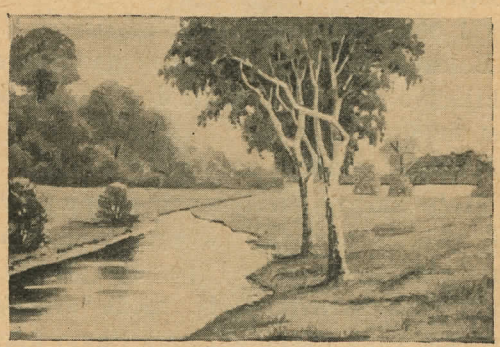
U kasnu jesen zavuku se posljednji komarci u staje i podrume, da u toplini prezime. Mnogi ih tada tamane raznim kemijskim sredstvima.



uđe: 16 do 18 otvora na 2.5 cm. Vrata se dolje i u sredini zaštite poprečnim daskama. Osovinu vratiju najbolje je položiti koso, jer se vrata onda sama od sebe zatvaraju. Ako se mreža ma i najmanje ošteti, treba je smjesta popraviti, jer kuće sa oštećenom mrežom postanu najopasnija mjesta, budući da se komarac u takovu kuću razmjerno lako uvuče, pa se zbog oteščanog izlaza tu i zadrži. Nije li kuća tako zaštićena, to treba postaviti preko kreveta moskito-mrežu, koja mora da potpuno zaštićuje onoga koji spava. Prije spavanja treba pregledati sobu, a naročito mrežu, da se nije možda u nju uvukao koji komarac, zatim utrnuti svijetlo te leći, nakon što smo pažljivo povukli mrežu pod madrace ili slamnjaču.

Stajaće vode, močvare i vodena trava su podesna mjesta za leženje komaraca.

Budući da komarci napadaju naročito noge, treba nositi visoke cipele ili čizme. Hlače ne smiju biti preuske i tijesno prilegnute uz tijelo.



Legla komaraca otstranjuju se isušivanjem močvara i bara kao i uništavanjem vodene trave.

Kuće mogu da se namažu kreozotom. Utvrđeno je, naime, da komarci zbog jakog zadaha ne ulaze u tako namazane kuće punih 8 nedjelja poslije mazanja.

I mali čir stvara čovjeku nemir!

4. Komarac ostavlja svoje leglo (po prilici 100 jajašaca) najradije u vodama, koje miruju. Radi toga i hara malarija u močvarnim krajevima. Bare, baruštine, potoci, ali i mlake, mlačice, štaviše svako mjesto, gdje može voda da stoji nekoliko dana (kutije od konzervi, tragovi od životinja i t. d.), mogu da komarici posluže kao ležišta za njezina jaja i za razvitak mladih komaraca. Radi toga ne odbacuj kutije blizu svoga stana! Zatrpaj sve male mlačice oko kuće, gdje stanuješ i radiš, da se oko tebe komarci ne legu!

Nažalost, većih poduzeća protiv komaraca, dok se leže u vodi, ne možeš sam da poduzmeš. Zato treba da se složi cijelo selo, te da uz pomoć općine i države preduzme potrebne radove oko isušavanja bara i močvara. Ove radove vode preko Domova narodnog zdravlja Higijenski zavodi, kojima se treba obraćati za savjet, jer sve ove ustanove imadu za taj rad posebne stručnjake.

Dr. Berislav Borčić:

Pjegavac.

U našoj zemlji još se uvijek od vremena do vremena javlja pjegavac. Krivi su tome ljudi koji su ušljivi. Ušljivosti treba stati na kraj. Pomozite pri tom svi. O nama samima zavisi, hoćemo li se pjegavca konačno riješiti.

Pjegavac (pjegavi tifus, pjegava vrućica) vrlo je teška i jako zarazna, prenošljiva bolest.

Od oboljelih umre svaki šesti.

Bolest prenose sa bolesnog na zdravog isključivo uši. Zrakom ili dodirom se bolest ne prenosi.

Najčešće prenosi zarazu prtena uš.

Vrelo zaraze su bolesni od pjegavca. Uš, koja je ugrizla takvoga bolesnika i napila se njegove krvi, postaje poslije 4 do 5 dana zaraznom, tj. može svakoga čovjeka, koga ujede, zaraziti. Samo takva uš, koja je pila krv bolesnom od pjegavca, može zarazu prenijeti na zdravog. Jedna jedina zaražena uš može jednim ujedom da zarazi zdrava čovjeka.

Gdje nema uši, pjegavac se ne može širiti.

Od pjegavca može svako oboljeti.

Odrasli umiru češće, dok djeca lako prebolijevaju.

Od dana zaraze pa do prvih pojava bolesti prođe obično 14—21 dan.

Bolest počinje osjećanjem malaksalosti, bolovima glave, krsta i udova. Često puta i zimicom. Toplina tijela već se prvoga dana digne do 40° C i preko. Oči se zacrvene, bilo je ubrzano, a bolovi su jaki po čitavom tijelu. Jezik je suh i obložen, a mnogi bolesnici i jako kašlju.

Već prvih dana bolesti čini bolesnik dojam teško bolesnog i često gubi svijest.

Poslije 3—5 dana pojave se na koži pjege ili mrlje u veličini zrnca riže ili leće. Pjege se pojave obično najprije na leđima, a zatim se rašire po čitavom tijelu, rijetko na vratu i licu. Pjege obično ostaju do kraja bolesti.

Visoka vrućina 39°—40° C traje 12—14 dana. Bolesnici su pri koncu bolesti obično bez svijesti, te bulazne. Često puta su i nemirni.

Oni, koji su bolest preboljeli, vrlo su slabi, a koža im se pomalo ljušti.

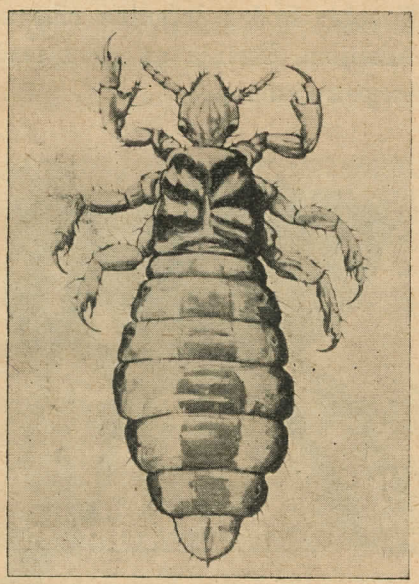
Ko je prebolio pjegavac, rijetko ponovno od njega oboli.

Ko kuću kreči, bolest tjera!

Uš.

Prtena je uš glavni prenosilac zaraznih klica pjegavoga tifusa.

Ona se brani čovječjom krvi i živi na čovjeku zadržavajući se u njegovom rublju i odijelu, a i u njegovoj najbližoj okolini (krevetu, sobi).



Bijela uš.

Uš nese svoja jaja (gnjide) najradije u šavove rublja i odijela i na kosu tijela (na grudima, zatiljku, ispod pazuha).

Iz gnjida se izvale poslije 5—7 dana uši. Kod temperature od 28° C, uši se izvale poslije 15 dana, a kod temperature od 15° C uopće ne izlaze. Hladnoća dakle sprečava razvitak uši. Tek ako gnjida ponovno dođe u toplotu, mogu se i poslije 3—4 nedjelje izvaliti uši.

Izrasla uš može bez hrane živjeti najviše 10 dana.

U vodi može uš cijeli dan da živi. Sublimat joj ne škodi. Ali krezol od 3% do 5% ubija je za 1 sat.

Toplina od 60° C ubija uši poslije 30 minuta, a gnjide poslije 1 sata.

Toplina od 80° C ubija uši odmah, a gnjide poslije 15 minuta.

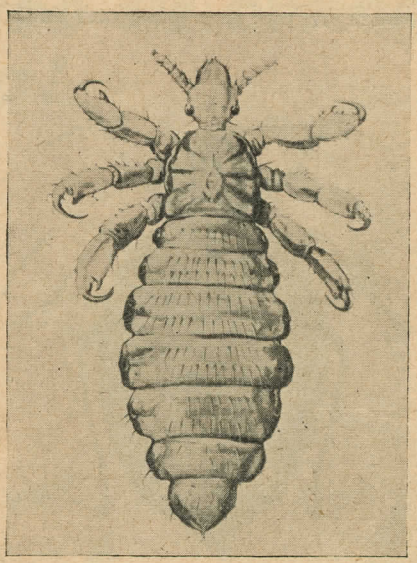
Čistoća je najbolja obrana od pjegavca.

Uništavajmo uši, jer time uništavamo pjegavac.

Kako uništavamo uš na glavi?

1. Kod muških: Sve muško neka ošiša kosu, pa natare petroleumom glavu i nakon 6—12 sati vrućom vodom i sapunom ispere.

2. Kod ženskih: Sve žensko neka glavu dobro natopi ponešto razrijeđenim petroleumom i neka glavu dobro zamota.



Crna uš.

Glava neka ostane tako zamotana 6—12 sati, a onda se opere vrućom razrijeđenom lukšijom, osuši, i gustim češljem dobro iščešlja. To se poslije 5 dana ponovi. I tako nekoliko puta.

Podizanjem otpornosti smanjuju se bolesti!

3. Kod djece: Malu mušku i žensku djecu najbolje je ošišati. Kefe i češljevi operu se petroleumom, kosa se spali.

Kako uništavamo prtenu uš?

1. Na rublju: Sve rublje iskuhava se četvrt sata u vrućem lugu.

2. Na odijelu: Sve se odijelo, ako se ne može iskuhati, pegla vrućom peglom, naročito šavovi.

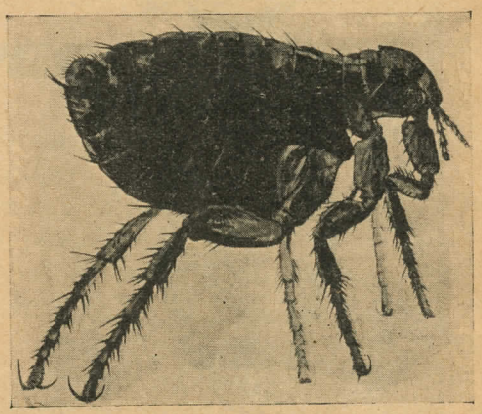
3. Na bundama, kožusima, obući, svemu čohanome: Što ne treba da se odmah upotrebljava, sprema se u hladnu, praznu prostoriju u škrinju, na kojoj nema pukotine i pusti se da tamo leži 20 dana. Uš nema tamo hrane, pa ugine.

Ako se krzno ili obuća mora odmah opet obući, najbolje je sve izvrgnuti pola sata vrućini od 60—80° C. To se najlakše učini u krušnoj peći.

4. Na krevetu: Slama se iz slamnjače istrese na dvorište i spali, a slamnjača iskuha u lugu, pa, osušena, napuni svježom slamom. Krevet se oriba jakim lugom ili dobro namaže petroleumom. Jastuci se isumpore.

5. U sobi: Pod i drvenina riba se jakom lukšijom. Škrinja za robu maže se iznutra petroleumom.

Stjenica živi od krvi. Zadržava se u pukotinama podova, zidova i pokućtva. Može da živi mjesecima bez jela. Oličeni gvozdeni kreveti su bolji od drvenih, jer se u njima ne može naseliti. Ekstrakt od octa, kamfor, karbol, petroleum uništava ih, ako se njima maže pokućtvo svaki ili svaki drugi tjedan. Ubija ih i paljenje sumpora, ali je najubitačniji za njih »Ciklon«.



Buha imade raznih vrsta. Prenose kugu i druge bolesti. Žive na podu, pokućtvu, zavjesama, odijelu i ptičjim gnijezdima. Legu se u smeću i nečistoći. Naftalin raspršen po podu u sobi zatvorenoj na 1—2 dana ubija buhe. Ubija ih sumporenje sobe. U krevetu pomaže nam protiv njih buhačev prašak.

Kako se čovjek drži stalno čist od svake uši?

Čovjek treba da se šiša, brije. Treba da kupa ili pere cijelo tijelo. Osobito dobro valja da opere kožu na tijelu, ispod pazuha, na grudima i t. d. Treba da svake nedjelje oblači čisto, i skuhano rublje. Treba da svoje odijelo od vremena do vremena dade iskuhati, a posteljinu mijenjati.

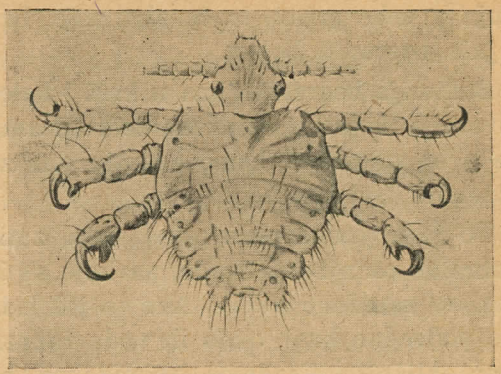
Rad bez odmora ubija tijelo i dušu!

Da se uš potamani, stavlja se vunena roba u krušnu peć, nakon što smo kruh iz nje izvadili, a još je dovoljno topla. Tu se dobro zatvori. Od topline krušne peći ugnuće uš i gnjide.

Da ispitamo, kolika je toplina krušne peći, stavićemo u nju list bijela papira. Ako taj požuti, toplina je do sto stupnjeva Celziusa. Vuna će izgorjeti. Moramo čekati. Za po sata papir neće požutjeti. Sad je prikladna toplina između 60 do 80 stupnjeva Celziusa, u kojoj neće izgorjeti vuna, a uš i gnjide će uginuti.

Zdravlje je najveće bogatstvo. Hoćemo li dakle dopustiti, da nas tare zao dušmanin, pjegavac, kad se možemo od njega da obranimo?

Uništimo li uš — uništili smo pjegavac.



Sramne uši žive na čovjeku među dlakama u predjelu raskroka. Njihov ubod draži kožu i ostavlja plave tragove. Protiv njih pomaže mast od žive ili petroleum i maslinovo ulje smiješano u jednakim dijelovima.

Dr. Šime Debelić:

Čuvaj se bedrenice ili crnoga prišta!

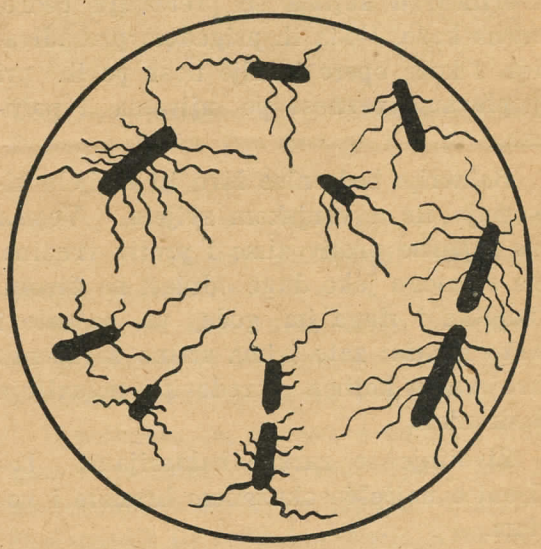
Bedrenica je žestoka, grozničava, zarazna bolest domaćih životinja, osobito kopitara i preživača. Najčešće obolijevaju ovce, goveda i konji, a rjeđe svinje i koze. Rijetko obolijevaju psi. Od bedrenice može oboljeti i čovjek.

Bedrenice ima po cijelom svijetu, a osobito je mnogo ima u našoj domovini.

Najviše se pojavljuje i najdulje traje u vlažnim i barovitim krajevima, koji su izvrgnuti poplavi.

Bedrenica se najviše pojavljuje za toplog i sparnog vremena, ali se može pojaviti i u svako drugo doba godine.

Najčešće oboli blago za vrijeme paše; naprotiv se ta bolest rjeđe pojavljuje kod blaga, koje se drži i hrani u staji.



Klice bedrenice (crnoga prišta) gledane kroz sitnozor, vrlo uvećane.

Razviće tijela zaštita je od bolesti!

Bolest nastupa, kad se životinja zarazi bakterijama (klicama) bedrenice. Što su bakterije žešće i što ih više životinja u sebe primi, to će sigurnije, brže i jače nastupiti bolest.

Bakterija bedrenice ima u krvi i balegi životinja, koje su zaražene bedrenicom, i na svim mjestima, kamo dospiju tom zaraženom krvi i balegom.

To je u prvom redu sama staja, zatim đubrište, pa njive i livade, na koje se izvozi to zaraženo đubre. Ako je još k tome podvodan kraj, onda ih voda raznese i po obližnjim livadama, pašnjacima, barama i rijekama. Kako ih ima veoma mnogo u lešinama životinja, koje su uginule od bedrenice, to će ih biti svuda tamo, kamo dospiju takove lešine ili pojedini njihovi dijelovi ili otpaci, kao koža, dlaka, vuna, krv, papci, rogovi i t. d.

To se redovno događa onda, kad se takove lešine duboko ne ukopaju, nego se gule, daju ciganima, bacaju psima, upotrebljavaju u gospodarske svrhe i t. d. Mnogo takovih bakterija ima u blizini tvornica, u kojima se prerađuju bedrenične kože. Voda ih prigodom prerađivanja s kože opere i dalje nosi, pa ih pri poplavama raznese po njivama i poljima.

Bakterije bedrenice živu ili u tijelu životinja ili u vanjskom svijetu. Veoma su otporne protiv zime i protiv vrućine, pa se mogu jako dugo održati na životu. Toplina i vlaga im gode, pa se zato i brzo množe; zato i ima stalno zaraženih krajeva, u kojima se redovito pojavljuje bedrenica.

Životinje se zaraze bakterijama bedrenice najčešće okuženom hranom i vodom.

Hrana se može okužiti i u štali ili krvlju bolesnih životinja ili njihovom balegom, slinom, mokraćom ili mlijekom. Događa se i to, da se okuže pašnjaci i livade, na koje bakterije bedrenice dospiju neposredno balegom bolesnih ili lešinama uginulih životinja ili ih nanese voda, koja je bila u doticaju s balegom i lešinama, kožama i t. d. bedreničnih životinja.

Voda se zarazi jednako kao i hrana.

Množenju bakterija bedrenice pogoduje i toplina i vlaga; zato i ima najviše bedrenice za toplog i sparnog vremena, osobito u niskim krajevima poslije poplava.

Životinje se mogu zaraziti bedrenicom i kroz kožu, bilo da bakterije bedrenice dospiju u pozlijeđena mjesta, bilo ujedom muhe, obada i t. d.

Za bedrenicu su osjetljivije mlađe životinje od starijih. Umornost, izmoždenost, gladovanje, preveliko zagrijavanje, kao i nahlada — sve to čini životinju manje otpornom protiv bedrenice. Debele životinje češće joj i lakše podliježu od mršavijih. Kad životinja jedanput preboli bedrenicu, postaje protiv nje otporna (imuna), te je rijetkost, da bi i po drugi put od nje oboljela.

Često se puta dogodi, da se životinje, pogotovo one, koje su dobro ugojene, bez ikakovih primjetljivih znakova bolesti naglo sruše i teško dišući i grčeći se ubrzo uginu. Iz usta i nosa curi im krvava pjena, a iz stražnjice često i čista krv.

Zbog ovoga krvarenja narod vjeruje, da životinje pogibaju radi preobilja i navale krvi u mozak i pluća, koja da ih onda zaguši. Za ovce vele, da su se »okrvile«, te su uvjereni, da ne bi uginule, da im je u pravi čas puštena krv.

Kod sporijeg toka bolesti postaje životinja odmah u početku bolesti grozniča-

va, pa dršće, a tjelesna toplina ubrzo naraste na 40° do 42° C, na kojoj se visini zadrži do pred samu smrt, a onda naglo padne. Ponekad je životinja u početku bolesti veoma uzbuđena i nemirna. To nakon stanovitog vremena popušta, i životinja pokazuje žalostan i tup izgled, prestaje jesti i sagnute glave i ukočenog pogleda mirno stoji na mjestu. Na paši zaostaje za drugom stokom i liježe. Ako je potjeraju, tromo se kreće i tetura. Očne vjeđe znadu nateći i biti posute sitnim krvavim točkicama, a iz očiju cure ponekad krvave suze.

Diše brzo i teško, slabo ili nikako ne jede i ne preživa. U početku bolesti uopće ne balega, a potom nastupa proljev, koji znade biti sukrvast, pa i krvav. Mokraća je tamno-crvena, a gdjekad i krvava.

Kravama dojkinjama naglo nestane mlijeka, pa i ako ga nešto dadu, ono je žućkasto, ponekad i krvavo, a osim toga gorči i sluzavo je. Oboljele bređe krave rado pobace.

Kod goveda je još vrijedno spomenuti, da se rado nadmu, da im oteče i poplavi jezik, te da im natekne, zakrvavi se i ispadne zadnje crijevo. Bolest obično brzo svršava.

Kod konja se bolest često pokazuje (očituje) u obliku griže ili srdobolje. Na vratu, prsištu, lopaticama i oko grla naglo nastaju tople i bolne otekline. Bolest obično traje 12 do 24 sata, a rjeđe 3 do 8 dana.

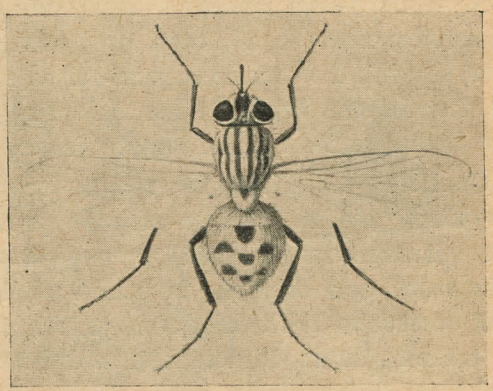
Najbrže svršava bolest kod ovaca, koje obično uz teško disanje, škripanje zubi, grčeve i krvarenja iz svih tjelesnih otvora, naglo ugibaju.

Kod svinja se bolest obično očituje tako, da im otekne grlo i lice, da teško dišu i gutaju, te se poradi toga uguše.

Kod životinja dešava se rjeđe, da im najprije oboli koža, premda se može ponekad i to dogoditi; na koži se pojavi žuti ili smeđe-crveni mjehur sa krvavom tekućinom ili se pokaže manja ili veća topla, tvrda i bolna oteklina, koja u sredini obamre i pretvori se u čir.

Već je naglašeno, da bolest obično traje po dana ili jedan dan, no dogodi li se, da se produlji na tjedan i više dana, onda životinje, uz počešće nastupanje i popuštanje vrućice, jako oslabe i omršave.

Lešine se životinja, koje su uginule od bedrenice, brzo raspadaju i zato su obično jako nadute. Tijelo i pojedini njegovi



Ljuta muha peckavica vrlo je slična običnoj muhi. Prenosi bedrenicu, šap, ustobolju i druge zarazne bolesti.

dijelovi nisu posve ukočeni, kao kod lešina životinja, koje su uginule od raznih drugih bolesti.

Sluzokože nosa, usta, očiju i stražnjice, plavkasto su obojene, a potonja je još ponekad posuta krvavim točkicama.

U potkožju, pa u mesu, a tako i u mnogim nutarnjim dijelovima tijela, nalaze se lučenjasta žućkasta mjesta, u kojima ima manjih ili većih krvarenja. Krvarenja mogu biti i samostalna u raznim dijelovima tijela.

Slezena je crno-crvena i jako otečena. Meka je, a unutrašnjost joj je kašasta i gdjekad upravo tekuća. Katkad se i raspukne.

Sluznica probavila, a poglavito dvanaestnika i tankog crijeva, otečena je, zacrvenila se i posuta je crno-crvenim krvavim mrljama.

Krv je tamno-crvena, izgleda kao katran i tekuća je, dakle nije zgrušama kao kod životinja, koje su uginule od drugih bolesti.

Ove promjene nisu uvijek jednako jako izražene, nego zavise o duljini i naravi bolesti, a ako bolest naglo svrši, mogu i potpuno uzmanjkati.

Ne ugine svaka životinja, koja oboli od bedrenice, nego ih stanoviti broj ozdravi sam po sebi. To ovisi o otpornosti pojedine životinje, o žestini i količini primljenih bakterija i o načinu zaraženja.

Oboljele se životinje mogu veoma uspješno liječiti ubrizgavanjem protubedreničnog seruma. Slabiji se uspjesi postizavaju, ako oboljelu životinju češće polijevamo po tijelu hladnom vodom, ako je taremo čistim ili kamfornim špiritom i ako joj dajemo vina, rakije ili kreolina (1 dcl.).

Budući da se bolest obično pojavljuje naglo i žestoko, u većini je slučajeva oboljeloj životinji svaka pomoć već prekasna. Zato moramo nastojati, da svoju stoku unaprijed zaštitimo od bedrenice, odnosno da iskorijenimo bedrenicu uopće. To bi postigli, kad bi se držali slijedećih pravila: Da valjano postupamo sa životinjama, koje su sumnjive ili oboljele od bedrenice; da duboko ukapamo crkotine životinja, koje su uginule pod sumnjom da su bedreničave; da valjano obavljamo obeskuženje i da redovito cijepimo svoju stoku protiv bedrenice.

Životinje oboljele od bedrenice kao i one, za koje sumnjamo da su oboljele, valja odmah odijeliti od druge stoke i zatražiti od stručnjaka daljnju pomoć. Nikako ne valja s tim otezati, jer je svaki čas sudbonosan. Ne smije se dopustiti puštanje krvi, jer to u ovom slučaju ne samo da ne koristi, nego i škodi.

Ni u jednom slučaju ne smije se životinje uginule od bedrenice parati ili oguliti (osim u prisuću veterinara), nego ih valja zakopati na mrciništu, tako da iznad njih bude nabacan 2 metra visok sloj zemlje. To je pogotovo važno za niske i podvodne krajeve.

Svako selo treba da ima mrcinište, koje mora biti podalje od sela i po mogućnosti na povišenom mjestu. Bezuvjetno mora biti ograđeno, da po njemu ne može hodati i pasti zdrava stoka.

Dezinfekciju staje, stajskih predmeta, dvorišta i đubrišta, valja po nastupu bedrenice najsavjesnije obaviti, jer površno i nepotpuno obeskuženje nema svrhe, niti je od njega puna korist.

Staju, koju hoćemo obeskužiti, valja najprije dobro očistiti od stelje, đubreta, ostataka hrane i raznih prljavština, i to po mogućnosti sve odmah tamo spaliti.

Gnoj i zemlja se ne može spaliti, pa to treba zato najprije obeskužiti i potom izvesti u polje i porazbacati u tankom sloju okolo po njivi. Obeskuženje gnoja sastoji se u tom, da ga dobro nakvasimo kojim jačim dezinfekcionim sredstvom, pomiješamo ga i ostavimo da tako stoji oko dva dana.

Mokraću u gnojnicama obeskužićemo tako, da u nju ulijemo odgovarajuću količinu kojeg jačeg dezinfekcionog sredstva.

Pod, ako je zemljan, valja oko 30 cm otkopati, zemlju obeskužiti i izvesti

na njivu, te je okolo porazbacati kao đubre. Onda ćemo po staji posuti tanki sloj negašenog vapna i zatim na to navesti svježu zemlju.

Ako je pod od dasaka, daske ćemo izvaditi i obeskužiti ih (bilo da ih ostružemo i tad opalimo, ili da ih dezinfekcionom otopinom operemo), a sa zemljom ispod njih postupaćemo kao i u gornjem slučaju.

Ako je pod od betona, to je obeskuženje veoma lako, jer ćemo ga samo oprati kojom dezinfekcionom otopinom.

Jasle, valov i stijene valja dobro oprati kojom dezinfekcionom otopinom i potom dobro okrečiti.

Kožne predmete kao ormu, sedlo i obuću valja oprati krpom ili četkom, koju namačemo u dezinfekcionu otopinu.

Predmete iz tkanine najbolje je dobro prokuhati, ili ih namočiti u kojoj dezinfekcionoj otopini.

Predmete od željeza i drugih kovina najbolje je dobro opariti.

Kefe, češagije i slični mali predmeti mogu se dobro prokuhati ili staviti u koju dezinfekcionu otopinu.

Za obeskuženje se mogu upotrijebiti slijedeće otopine:

1. tropostotna do petpostotna otopina kaporita. Najbolje je kaporit otopiti u vapnenom mlijeku i time onda obeskuživati staje i ostalo;

2. tropostotna otopina formalina;

3. klorno vapno otopljeno u vodi.

Ima i drugih dezinfekcionih sredstava, ali nisu navedena, jer samo stavljaju gospodara u zabunu, pa ne zna, koje bi odabrao.

Ako se životinja oboljela od bedrenice u pravo vrijeme cijepi serumom protiv bedrenice, to je se u većini slučajeva može spasiti od uginuća. Serum protiv bedrenice djeluje ljekovito i zato se takovo cijepljenje naziva: »ljekovitim cijepljenjem protiv bedrenice«.

Važnije je, međutim, »zaštitno cijepljenje« protiv bedrenice, tj. kada životinju unaprijed, dok je još zdrava, cijepimo i time za buduće razdoblje zaštićujemo od bedrenice. To se čini ili serumom ili cjepivom, ili i jednim i drugim zajedno. Tako valja cijepiti stoku u rano proljeće, prije nego se pušta

na pašu. Tim proljetnim cijepljenjem postizavamo obično imunitet, koji cijepljenu životinju zaštićuje od bedrenice. Cijepljenje se mora ponoviti svakog proljeća.

Osiguranje stoke je od presudne važnosti za suzbijanje stočnih zaraza uopće, a za suzbijanje bedrenice napose.

Ni zamisliti se ne da temeljito suzbijanje i iskorjenjenje bedrenice bez osiguranja stoke, pa je zato zadaća i pozvanih školovanih ljudi i naroda, da se što prije i što bolje organiziraju seljačke zadruge

za osiguranje stoke, jer ćemo jedino pomoću njih moći temeljito i brzo iskorijeniti bedrenicu.

Bedrenica kod ljudi.

I čovjek se može zaraziti i oboljeti od bedrenice. Od nje obole obično ljudi, koji su zaposleni oko životinja, koje su oboljele ili uginule od bedrenice, pa radnici, koji su zaposleni oko preradbe bedreničnih koža, vune, papaka, rogova i t. d. Zaraze se neki i tako, da jedu meso od bedreničnih životinja, a da ga prije nisu dobro iskuhali ili ispekli. I kobasice, koje su pravljene od ustajalog mesa bedrenične životinje, mogu isto tako biti izvor zaraze. Muhe dolaze također u obzir kao prenosioci zaraze na čovjeka.

Čovjek se zarazi najčešće kroz kožu, bilo to na ruci, licu ili kojem drugom dijelu tijela. Najmanja, pa i prostom oku nevidljiva ranica na koži, dovoljna je, da se čovjek kroz nju zarazi bakterijama bedrenice.

Na mjestu zaraženja nastane u roku od 2—3 dana mali prištić, koji sadrži žućkastu tekućinu ili sukrvicu. Prištić se povećava, sadržina mu biva sve tamnija, dok za kratko vrijeme ne pukne, a na njegovom se mjestu razvije mrko-žućkasta krastica, koja je obično u sredini ponešto udubljena.

Okolina prišta je jako natečena i crvena, a gdjekad zna i pomodriti. U roku od 2 do 3 dana čir se uveća do 2—3 cm i siže u dubinu sve do potkožja. Sad je već posve pomodrio ili pocrnio, pa je zato i bolest prozvana »crni prišt«.

Prišt u početku mnogo svrbi i boli, no kasnije postaje sam neosjetljiv, dok okolina prišta jako boli. I okolišne mezgrovne žlijezde su jako bolne i otečene.

Bolesnik dobije jaku groznicu, ima glavobolju i osjeća bolove u koljenima te probadanje pod plećima. Smućuje mu se, povraća, žedan je, a ne osjeća potrebe za jelom.

Većina ljudi preboli bedrenicu, već prema načinu i naravi zaraze, no ipak znatan broj takovih bolesnika i umire, pa je stoga potrebno u pravo vrijeme potražiti liječničku pomoć.

Deset zapovijedi za očuvanje svoje stoke i sebe od bedrenice.

Da očuvamo svoju stoku i sebe od bedrenice, treba da se držimo slijedećih zapovijedi:

1. Ne diraj sam u životinju bolesnu od bedrenice ili u takovu, za koju sumnjaš da je od nje oboljela, nego pozovi stručnjaka. Pogotovo ne puštaj bedreničnim životinjama krv, jer se time okužuje pod i hrana u staji i tako omogućuje, da se zaraze i druge životinje!

2. Nemoj parati ili guliti kožu životinjama, koje su uginule od bedrenice, nego ih što prije propisno zakopaj, t. j. na mrciništu 2 metra duboko!

3. Ne suši kože od poginule stoke na dohvatu muha. Čuvaj se uboda muhe, koje pasu po kožama i crklim životinjama. Životinje, koje su uginule od bedrenice ne daj ciganima ili psima, jer time uvelike potpomažeš širenje zaraze!

4. Obavi temeljito obeskuženje staje i svih predmeta, koji su se mogli okužiti izmetinama, izlučinama i krvlju bolesnih životinja!

5. Životinje oboljele od bedrenice odijeli što prije od zdravih i zapriječi, da u buduće dolaze jedne s drugima u dodir!

Ko vračari vjeruje, bolest produžuje!

6. Ne puštaj svoju stoku na pašnjake, za koje se zna, da su okuženi bedrenicom, a pogotovu ne puštaj je blizu mrciništa!

7. Kad kupuješ krmu, pazi, da ona ne potiče sa podvodnih i bedrenicom zaraženih livada!

8. Svake godine u proljeće cijepi svoju stoku protiv bedrenice!

9. Nastoj, da se što prije u tvom selu osnuje seljačka zadruga za osiguranje stoke, pa svoju stoku redovito osiguravaj kod te zadruge!

10. Svaki slučaj uginuća ili oboljenja od bedrenice prijavi što prije vlasti ili uredovnom veterinaru, te pazi, da to čine i drugi. Drži se uopće svih pravila, koja služe ugušenju i istrebljenju bedrenice i pazi, da to čine i drugi tvoji suseljani!

Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo kroz povrijeđenu kožu.

c) Ugrizom životinja.

Dr. Slavko Palmović:

Čuvaj se bjesnoće!

»Od bjesnoće lakše se je obraniti nego od svih drugih zaraznih bolesti«.
Luj Paster.

Koncem prošle godine navršilo se je 10 godina od osnutka Pasterovog zavoda u Zagrebu. Za ovo vrijeme punila se je svaki dan čekaonica zavoda ljudima iz svih krajeva naše države. Prošlo je njome mnogo djece, žena i muškaraca svake dobi i staleža: seljaka, radnika i građana, koje su ugrizle bijesne životinje ili takove za koje se sumnjalo da su bijesne. Za ovih 10 godina vidjeli smo mnogo suza, straha, boli i muke. Da prištedimo čovjeku sve to, da ga uzdržimo zdravim i veselim, dajemo svima ovu zdravstvenu pouku.

Narodno vjerovanje kako nastaje bjesnoća.

U davno doba, prije mnogo stoljeća, dok medicinska nauka nije bila tako razvita kao danas, stvorile su se u narodu razne priče, kako nastaje i kako se širi bjesnoća. Ta lažna predaja širila se je u selu jednako kao i u gradu. Još i sada čujemo takovo krivo vjerovanje našega naroda. Dosta se kraj toga namučimo, da neuke uvjerimo o pravoj istini. Ima ih dosta, koji su imali prilike vidjeti bijesnu životinju ili pobješnjeloga čovjeka. Teški znakovi bolesti svakomu udaraju u oči. Životinja nekoliko dana kunja, vrlo je nemirna, razdražljiva i goropadna, a prije toga bila je dobroćudna, mila i povjerljiva. Ta nagla promjena kod životinje koja počima najedanput plašljivo i podmuklo da nas gleda i da nas bez razloga napada i grize, bila je ljudima nerazumljiva i oni su okrivljivali za to neke tajanstvene, natprirodne sile. Narod je vidio bjesnoću na raznim domaćim životinjama, na psima, mačkama, govedima, konjima, magarcima, svinjama, devama i drugima. Kako je bjesnoća opažena i na divljim životinjama, osobito na vukovima, lisicama i šakalima više u ljetnim mjesecima, nego u zimskim, počeli su ljudi razmišljati o tome, kako je

moguće, da se bjesnoća pojavljuje više u vrućim ljetnim danima, koje i sam narod zove pasjim danima, nego u hladnim zimskim. Ne znajući taj pojav drukčije protumačiti, počeli su bacati krivnju zbog bjesnoće na zvijezdu Sirius, koja se kao sjajna zvijezda vidi na zvjezdanom nebu u ljetno doba. Narod je prozvao tu zvijezdu pasjom zvijezdom, da je lakše okrivi radi bjesnoće na zemlji. Danas se zna, da u toplim ljetnim danima ima više bjesnoće zbog toga, jer se sve životinje više zadržavaju vani, na polju i paši. Psi slobodno trče naokolo za bosonogom djecom, za seoskim kolima, prate poljske radnike u polje, trče za vinogradarima u vinograd, prate svoga gazdu i njegovu porodicu svakamo. Tako se često skupi mnoštvo pasa u vrbiku ili na tratini, osobito za vrijeme parenja. Tu dolaze i psi iz obližnjih sela, a događa se, da iz dosta udaljenoga kraja dotrči pas u potrazi za kujom. I tako se među mnogim zdravim psima nađe gdjekoji, koji nosi u slini žive klice bjesnoće i kod ugriza slinom lako zarazi kojeg zdravog psa. Na tom ugriženom psu ne pokažu se odmah znakovi bjesnoće, nego tek nakon 1 tjedna do 3 mjeseca i više. Zato postoji velika opasnost, da će taj zaraženi pas nagristi i zaraziti druge zdrave pse, domaće životinje, pa i čovjeka. Za rđavog vremena, po kiši i po snijegu, životinje su više kod kuće. Tako nemaju ni prilike, da se zaraze bjesnoćom. Ako je narod vidio osobito teške slučajeve bjesnoće, vjerovao je, da je zloduh ili đavo ušao kroz životinju u čovjeka, te su onda svećenici raznih vjera istjerivali đavla iz životinje ili čovjeka. Eto, kako je krivo mislio o bjesnoći neuki narod. Još i danas krivo vjeruju mnogi, da bjesnoća kod životinja nastaje radi prevelike vrućine ili prevelike zime. Neki opet posve krivo misle, da psi pobjesne, ako su žedni, a nemaju hladne i čiste vode, ili ako su gladni, ili ako dobivaju prevruću hranu. Tako isto krivo vjeruju neki ljudi, da je opasan dah, što ga životinja izdahne. Svake godine dolazi k nama dosta ljudi, u strahu, da ih pas nije zapario ili zadunuo. Do današnjega dana zadržalo se je u narodu krivo vjerovanje, da bjesnoću pravi mali jezični crvić, koji se smjesti pod jezikom psa ili čovjeka. Zato su takvim psima izrezivali komadičak žile pod jezikom i puštali im krv, da se otplavi taj crvić iz usta. Poslije je taj običaj podrezivanja žile ispod jezika i puštanja krvi prešao i na ljude. Bilo je posebnih majstora po selima, a ima ih još i danas, koji za novac podrezuju neukim i neupućenim ljudima žilu ispod jezika i puštaju im krv, da ih oslobode od tobožnjeg crvića bjesnoće.

Kakva je bolest bjesnoća.

Bjesnoća je teška zarazna bolest, koju prouzrokuje sićušna klica bjesnoće. Ta se živa klica bjesnila nalazi u mozgu, hrpteničnoj moždini i u slini bolesne životinje. Kad bijesna životinja ugrize zdravu životinju ili čovjeka, prenesu se ugrizom žive klice bjesnoće u ranu zadanu ugrizom. Od rane na koži putuju te sićušne žive klice kao pravi putnici živčanim vlaknima do mozga u glavi i hrptenici. Tu, u mozgu, nasele se te klice bjesnoće. Odmah počnu razarati i uništavati mozak kao kakav podmukli neprijatelj ili razbojnik, kad se uvuče u tuđu kuću, pa u njoj pobije sve ukućane i porazbije sve, što je vrijedno u kući. Za to putovanje od rane na koži do mozga trebaju klice bjesnoće kraće ili duže vrijeme. To zavisi o tomu, gdje se nalazi rana ugrizom zadana. Ako je rana na licu ili

glavi, to je taj put do mozga kraći. Zato može bjesnoća izbiti već za koji tjedan poslije ugriza. U slučajevima, gdje je rana daleko na prstima ruku ili nogu, trebaće duže vremena, da klice doputuju do mozga. U takovim slučajevima može bjesnoća izbiti iza nekoliko tjedana ili mjeseci, štaviše i godinu dana poslije ugriza.

Napadaj bijesnoga psa.

Koja životinja najčešće prenosi bjesnoću?

Od sviju životinja najčešće prenosi bjesnoću pas, pa je i najveći broj ljudi i životinja ugrižen i zaražen od pasa. Psi postaju za vrijeme bolesti vrlo razdražljivi, grizu, pogled im je podmukao, mutan, a oči zakrvavljene. Nos i gubica su im vlažni, mokri, jer im se cijedi sluz i slina. Jezik im često visi iz gubice, koja je napola otvorena, a ne mogu je zatvoriti. U početku bolesti mogu dobro trčati, te lutaju daleko od kuće. Pod konac bolesti sve teže miču nogama i repom, a na koncu ih noge posvema ostave i životinja više ne može s mjesta. Ona leži kao mrtva, dok ne ugine ili je ne ubiju. Budući da psi uvijek trče kojekuda, imaju oni i najviše prilike, da grizu i zaražavaju ljude i životinje.

Bjesnoća je tako teška bolest, da uvijek svršava kod čovjeka smrću. Psi je mogu katkada preboljeti, no takvi slučajevi vrlo su rijetki. U našim selima i gradovima ima velik broj pasa-skitnica, koji nemaju kuće ni gospodara. Takvi psi tumaraju od zore do mraka cestom, poljskim puteljcima, seoskim i gradskim ulicama. Pri tom klatarenju naiđu na zaražene pse, grizu se s njima i tako se i oni zaraze. Skićući se dalje, zaraze oni opet druge zdrave životinje i ljude.

Bolesno pseto zna kratko vrijeme u selu ili gradu nagristi i zaraziti po 10 do 20 ljudi i mnoge korisne životinje na drumu, u polju i na paši. Veoma često dovode roditelji djecu u zavod, kojima su u igri psi lizali usnice, ruke, noge i druge dijelove tijela. Kako djeca imadu često raspucane usnice ili ogrebotine po koži, to se zaraza bjesnoće može i na taj način prenijeti. U raspucanu usnicu ili u svježu ogrebotinu kože dopre lizanjem slina bolesnog psa i dijete je već zaraženo.

Zato odučite djecu od navike, da se ljube sa psima ili da se dadu lizati po licu, rukama ili nogama. Taj loš običaj i zla navika može djetetu pribaviti mnogo boli i muke.

Vrijedno je spomenuti još i ovo. Psi boluju često od pasjih glista. U slini pasa nalazimo katkada jajašca takvih glista, koja lizanjem pređu u dječja usta. Tako može dijete oboljeti i od takvih glista.

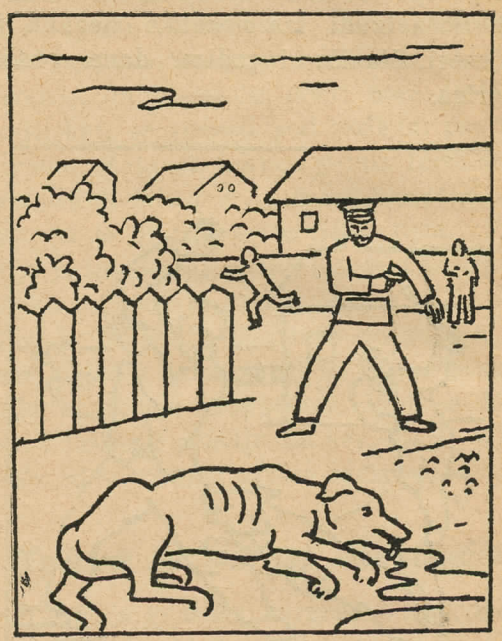
Najveća potreba života je voda!

Da li se bjesnoća može prenijeti kako drugačije?

Naš narod se boji ugriza bolesne životinje ili one za koju sumnja da je bolesna. Dobro zna, da ugrizom nastaju na koži oderine i rane. One su gdjekad sasvim malene i površne, a gdjekad opet vrlo velike i duboke do kostiju. Kroz te rane na koži dospije u naše tijelo slina bolesne životinje, a sa slinom i klice bjesnoće. Naročito ističemo, da klica bjesnoće ima u slini životinje već nekoliko dana prije nego što se na životinji opaze

Ako se ljudi dadu lizati od životinja, mogu da pobjesne. U pasjoj slini mogu da budu klice bjesnoće, premda životinje izgledaju na oko zdrave.

znakovi bolesti. Životinja izgleda na oko još sasvim zdrava i vesela. Jede i pije, ide na pašu i među druge životinje. A ipak u svojoj slini već nosi klice bjesnoće i može zaraziti zdrave životinje, ako ih ugrize. Istom kad životinja počne teško gutati, opazi to gazda. Ne znajući, da je to već jedan znak bjesnoće, zasuče rukave i ide golom rukom u gubicu životinje, jer misli, da je životinja progu-



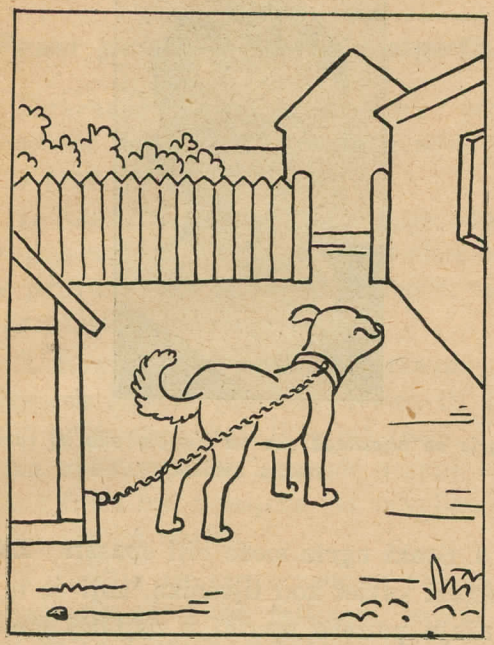
Pseto, koje se klatari bez nadzora, treba ubiti.

tala veliki komad repe ili jabuku, koja se je zaustavila u grlu. On hoće da joj pomogne, ali u grlu nema ništa. Ako je bio neoprezan, lako se mogao ozlijediti na prstima ili na samoj ruci. Budući da je ruka bila u gubici životinje, sva je oslinjena i obalavljena. Kroz te oderine zaraza se može slinom prenijeti na čovjeka.

Zato nemoj nikada golom rukom ići u gubicu bolesne životinje, da sebi na zubima životinje ne odereš kožu! Kroz oderinu lako zađe slina i klice bjesnoće u tvoje tijelo!

Svake godine dolaze k nama u zavod ljudi u strahu, da se nisu zarazili pijući mlijeko oboljele krave ili koze. Je li mli-

jeko zarazno? U mlijeku bolesnih životinja može se naći klica bjesnoće. Ali ako je mlijeko prokuhano, unište se kuhanjem klice bjesnoće, te se takovo mlijeko može bez brige jesti i piti.



Pas čuvar treba da bude vezan na kratkom lancu o svoju kućicu.

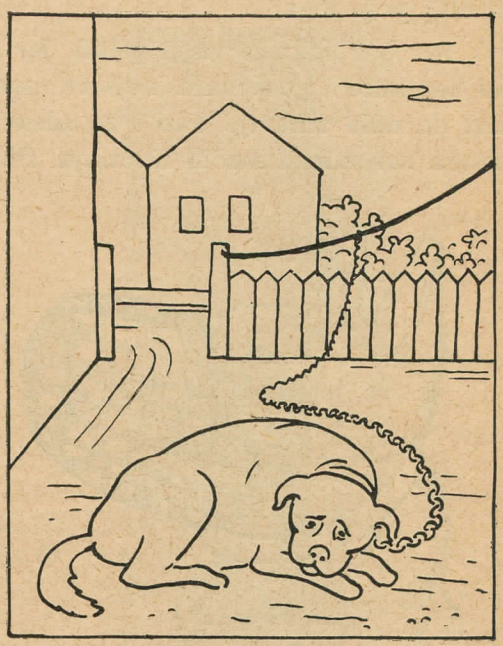
Sirovim, neprokuhanim mlijekom mogla bi se zaraziti osoba, koja ima raspucane usnice ili ranice po jeziku i u grlu. Zato je dobro, da se mlijeko uvijek prije prokuha. Pij vareniku!

Meso životinje obično ne jedemo sirovo, već kuhano ili pečeno, pa se mesom ne možemo zaraziti. Isto se tako nećemo zaraziti ni krvlju bolesne životinje, ako na našoj koži nema nikakovih svježih ranica, ogrebotina ili oderina. Ne valja dirati bolesnu životinju ili onu za koju sumnjamo da je bolesna. Treba pozvati što prije veterinara, koji će prepoznati bolest i odrediti, što treba dalje raditi, da se zaštite ljudi i životinje.

Kako se možemo očuvati od bjesnoće?

Bjesnoću prenosi na ljude i domaću stoku u glavnom pas. Zato treba psima posvećivati daleko veću pažnju nego što se to čini. Bjesnoća, kao teška zarazna bolest, dade se sasvim suzbiti i uništiti, ako sav narod u seoskim i gradskim općinama strogo provodi one jednostavne zaštitne mjere, koje mu liječnici i veterinari savjetuju i propisuju.

Zato ćemo ovdje nabrojiti nekoliko pravila, kojih treba da se drže svi vla-



Pas privezan na dugom lancu može da ujede prolaznike.

snici pasa, ako hoće da zaštite sebe, svoje bližnje, i korisne domaće životinje od zaraze bjesnilom.

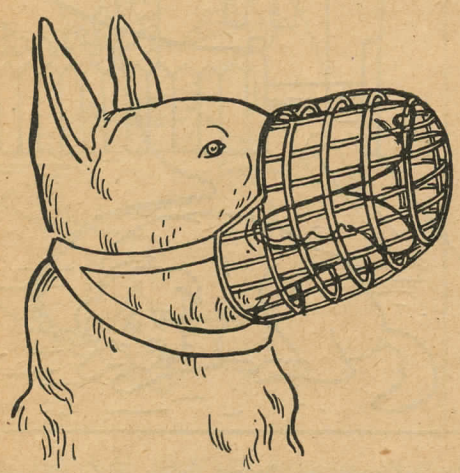
1. Svaki pas mora imati svoga gospodara, mora biti prijavljen u svojoj općini i nositi svoju marku (broj).

Ko pognuto ide — bolesti ide!

2. Kad se u selu i općini pojavi bjesnoća, treba da psi budu kod kuće vezani danju i noću, ali na takovom mjestu, da ne mogu doći u dodir s drugim psima, osobito s psima skitačima. Naš svijet obično pse veže za vrijeme kontumaca samo danju, kao da se bjesnoća širi samo po danu. Međutim u naš zavod dolazi dosta ljudi, koji su nagriženi u sumraku ili u noći. Zato ne valja pse puštati po noći na slobodu, jer će otići u skitnju. U toj će se skitnji sastati s kojim bolesnim psom i tako će se zaraziti.

Ne čekaj dok te pas skitnica ugrize, već ga ubij prije toga!

3. Sve pse skitnice valja pobiti, jer su oni bez kuće i gospodara najveća opasnost za naše zdravlje, kao i za zdravlje drugih korisnih domaćih životinja. Obič-



Dobra brnjica je gusta i zatvara potpuno gubicu psa.

no takovog psa skitnicu ubiju prekasno, kad je već ugrizao mnogo ljudi i stoke, i tako počinio veliku štetu.

4. Ako te ugrize domaći — naoko zdravi — pas, ne ubij ga odmah poslije ugriza. Priveži ga dobro i pozovi veterinara, koji će ga neko vrijeme poslije ugriza promatrati.

Ugriz od bijesnoga psa na lijevom oku sa razderanom vjeđom.

5. Svaki ugriz može biti opasan. Zato potraži savjet kod liječnika, koji će te u slučaju potrebe uputiti u najbliži Pasterov zavod. Ne idi babama vračarama ili seoskim majstorima, koji će te upropastiti!

6. Kontumac pasa je takova zdravstvena odredba, kojoj je svrha, da zaprječi širenje i jačanje bjesnoće. Često čujemo od ugriženih osoba, da se u njihovim selima ili gradovima ne drže svi toga propisa, kad bude proglašen. Radi toga nam uvijek iz takovih mjesta ponovo dolaze ugriženi ljudi. Ako se ne drže zdravstveni propisi, onda se bjesnoća teško može suzbiti. Svaka zdravstvena odredba, ako je samo na papiru proglašena i oglašešena, ne donosi nikakove koristi. Tih odredaba treba da se drže svi vlasnici pasa. Samo onda ako ih se svi drže i ako ih provedu, biće od njih koristi. Tada

će biti sigurni od ugriza i zaraze, pa neće trebati ostavljati kuću i posao, da se idu liječiti. Tako će prištedjeti mnogo teško zasluženoga novca i očuvati svoje zdravlje.

Prva pomoć poslije ugriza.

Sigurnoga domaćega sredstva protiv bjesnoće nema. Kako ćeš dakle sebi pružiti prvu pomoć?

1. Ranu, zadanu ujedom, valja odmah poslije ugriza oprati vrućom vodom, ako je pri ruci. Ako nemaš vruće vode, operi ranu čistom hladnom vodom.

2. Ranu možeš ispaliti užarenom željeznom šipkom (čavlom, nožem ili drugim predmetom, koji ti je pri ruci). Vrućina uništava klice bjesnoće u rani. Ali rana mora biti ispaljena već nekoliko minuta poslije ugriza.

3. Poslije ispiranja vrućom vodom ili ispaljenja užarenim željezom, zaveži ranu čistom platnenom krpom.

4. Nikada ne stegni oko ruke ili noge remen, kao kod otrovanja zmijskim ujedom. Kod bjesnoće to ništa ne pomaže, a ruka ili noga će ti nabreknuti, nateći i pocrnjeti. Poznati su slučajevi, gdje je čovjek poradi jakog stezanja izgubio ruku ili nogu.

5. Prvu pomoć vrućom vodom ili užarenim željezom valja pružiti ubrzo poslije ugriza, nakon nekoliko minuta, jer onda je to od neke koristi. Ako prođe četvrt sata, otkako te je životinja ugrizla, onda više nema smisla ni koristi da ranu pališ. Isperi je samo toplom ili hladnom vodom i zaveži čistom platnenom krpom.

6. Nikada ne stavljaj na ranu zamazane krpe, lišće od trave, prah od baruta, prženu pasju dlaku ili blato i gnoj od životinja, jer ćeš ranu otrovati i time razgnojiti. Možeš dobiti i otrovanje krvi.

7. U svakom slučaju ugriza od bolesne ili sumnjive životinje uputi se u najbliži Pasterov zavod.

Na koncu ćemo vam spomenuti za pouku, da je kroz Pasterove zavode u našoj državi prošlo u ovih deset godina 30 hiljada ugriženih ljudi. Najveći broj ugriženih, blizu 28 hiljada, nagrizli su psi. Zar nam to ne govori najrječitije, koliko zdravstvene i novčane štete trpe svi staleži našega naroda, i oni na selu,

Velika i duboka rana na lijevoj potkoljenici od ugriza psa.

kao i oni u gradu, od ugriza pasa? A vjerujte mi, najveći dio te štete dade se lako izbjeći, ako se zdravstveno prosvijećen čovjek drži ovih jednostavnih zdravstvenih pravila, kojima je svrha, da za-

Prvo je pravilo: svakom svoje posude!

štite čovjeka i domaće životinje od bjesnoće. Ko je jedanput u životu vidio strašne muke pobješnjelog čovjeka i njegovu jezovitu smrt, taj će se lako složiti sa riječima velikog i plemenitog čovjeka, koji je rekao: »Već samo za život jednog jedinoga čovjeka isplati se stegnuti slobodu svih pasa na zemlji«.

Dr. S. Palmović:

Čuvaj se ujeda zmija!

Urano proljeće, kad šuma prolista, a gora se zazeleni, probudi se i zmija od zimskoga sna. — Prospavala je hladne zimske mjesece u svojim skrovištima, u trulim javorovim i jelovim panjevima, po šupljim vrbama i kamenim pukotinama.

Toplo proljetno sunce oživjelo ju je i ona je isplazila iz zimovnika, da se prošeta prolistalom šumom po grmovima kupina i divljih ruža, među lišćem jagoda i proljetnog cvijeća. Ona gmiže i puza po klisurastim pećinama, po suhom i golom kamenju, te se spušta i do obala naših rijeka i plavoga mora. Na takvoj šetnji ona sikće i šiba na sve strane svojim dugim, šiljastim, na kraju rascijepljenim jezikom. Ovaj joj služi zato, da pipa predmete i hranu. Krivo misli naš svijet, da zmija ovim jezikom ubada i uštrcava otrov u tijelo svoje žrtve. Zmije grizu samo svojim šiljastim otrovnim zubima, koji su po dva usađeni u gornju čeljusnu kost (laloku). Tražeći hranu namjeri se na žabu, miša, krticu, sljepića, ptičicu i druge male životinjice, koje postaju njezinim žrtvama. Kod ugriza uštrcava ona u tijelo svoje žrtve pakleni otrov na jedan ili dva otrovna zuba. Otrov počne vrlo brzo djelovati, katkada već za nekoliko minuta. Kad tako otrovom ubije svoju žrtvu, onda je proždere.

Kad se stare zmije dobro nahrane, čim ih malo ogrije sunce, počinje njihovo parenje. Za vrijeme parenja vidimo po više njih smotanih u klupko. Nekoliko tjedana poslije parenja izlegu se iz jaja mladi zmijići. Ovi se već rode sa otrovnim zubima, sikću, i spremni su na ujedanje.

Ugriz malih, mladih zmijića isto je tako otrovan kao i ugriz starih zmija. Mladi zmijići su nam opasniji radi toga, jer izgledaju kao gliste, lako se sakriju u travi, među poljskim cvjećem, u grmlju divljih ruža, kupina, jagoda i gljiva, pa ih čovjek ne vidi.

Čuvaj se riđovke, kad bereš cvijeće, jagode ili gljive.

Ko vračari vjeruje, bolest produljuje!

Zato budi oprezan, kad bereš jagode, kupine, gljive, poljsko cvijeće i drugo. Takvi mladi zmijići znadu ugristi za prst. Iza ugriza nastane otrovanje tijela baš takvo kao kad ujede stara zmija otrovnica.

U brdovitim krajevima znadu se otrovnice zavući u kuću ili u staju, kamo dolaze za miševima, koji su njihova najmilija hrana. Tu počine mnogo štete među domaćim životinjama, dok ih gazda ne opazi i ne pobije.

U zimsko doba uvlači se zmija u svoja skrovišta, da prespava zimu. Za vrijeme zimskog spavanja izgleda zmija ukočena, kao polumrtva, te vrlo ogladni.

Valja biti osobito oprezan pri kopanju i krčenju panjeva i pri sječi drva. Tu možeš naići na zmiju otrovnicu, ukočenu od zime. Kad je uhvatimo golim rukama, ona se od topline ruku probudi i osvijesti toliko, da može ujesti.

Čuvaj sebe i životinje na paši od riđovke.

Koje su naše zmije otrovnice i kako ćemo ih raspoznati od neotrovnih?

U našim krajevima opasne su zmije otrovnice: r i đ o v k a ili, kako je u nekim mjestima zovu, šarulja (šargana) i p o s k o k. Poskoka ima kod nas najviše. Osim toga poskok je naša najveća ljutica, jer naraste i preko jednog metra. Te dvije otrovnice raspoznaju se od neotrovnica po tom, što im se po čitavim leđima od glave do repa vuče tamna ridasta vijuga. Tako njihovo tijelo izgleda šareno, a nije jedne boje kao kod neotrovnih zmija.

Još je lakše raspoznati našu najotrovniju zmiju p o s k o k a od riđovke. Poskok ima na vršku gornje usnice jedan maleni, ljuskama pokriveni rog. Po tom se rogu može sigurno raspoznati od riđovke.

Ako dakle naiđemo u šumi, vinogradu ili šikari na zmiju, koja je sive ili smeđe boje, a po leđima ima tamno-šarenu prugu, treba biti na oprezu i čuvati se, da ne diramo u takovu zmiju i da je ne hvatamo.

Poskok se rado zadržava u ravnici, kao i po pećinama i kamenitim stijenama, ide i u vodu, a rado plazi po grmlju i drveću. Poznati su nam slučajevi ugriza i otrovanja kod djece i pastira, koji se rado penju na stabla, da pretraže i skinu ptičja gnijezda. U takova ptičja gnijezda zavuče se katkada poskok i izleže svoje mlade, koji su, kako smo prije čuli, isto tako otrovni, kao i stari njihovi roditelji.

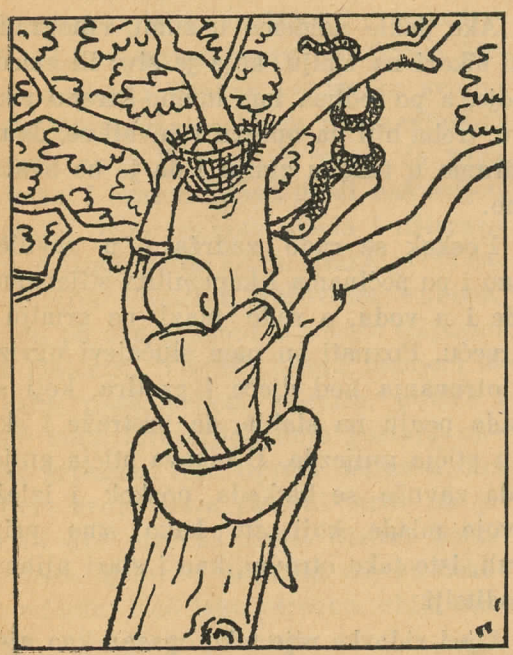
Ujed riđovke nije tako opasan kao ujed poskoka, jer je otrov riđovke slabiji od otrova poskokova. Ujed zmije opasniji

je za djecu nego za odrasle, a osobito je pogibeljan ujed u lice.

Gdje se stvara otrov zmije?

Otrov se stvara u žlijezdama, koje leže ispod kože, iza očiju kod sljepočice. Kad se nakupi u žlijezdama dosta otrovne tekućine, izlijeva se ona u malu kesicu, koja se nalazi kod svakog otrovnog zuba u gornjoj čeljusti. Svaki otrovni zub je šupalj te ima po dva mala otvora. Jedan otvor je blizu korijena u zubu, a drugi na šiljastom vršku zuba.

Iz one, otrovom napunjene, kesice ulazi otrovna tekućina kroz otvor kod korijena zuba u sam zub. Kad zmija zabode svoje otrovne zube u kožu životinje ili čovjeka, iscuri iz zuba taj otrov kroz otvor na vršku zuba u ranice zadane ugrizom. Te ranice na koži nisu ništa veće nego ranice od uboda iglom.



Čuvaj se poskoka kad vadiš jaja iz ptičjih gnijezda! Poskok je naša najotrovnija zmija.

Često se čuje, kako je nekoga ujela otrovna zmija, a on ostao zdrav. To je moguće. Ako zmija ujede više puta uzamance, onda se otrov iscrpi, tako da već peti ujed ne ostavlja zlih posljedica. U protivnom slučaju, ako zmija nema dulje vremena prilike da ujeda, onda se nakupi u žlijezdama i otrovnom zubu dosta otrovne tekućine, tako da su i posljedice takovoga ujeda mnogo teže i pogibeljnije. Kad zmiju nadražimo ili kad je ona u životnoj pogibli, ištrcava ona otrov velikom žestinom. Ta otrovna tekućina, koju zmija uštrcava jeste svjetlo-žućkaste boje, kao slama. Ako otrovnu tekućinu dulje vremena sušimo, ona postaje kao bjelkasti prašak, koji je veoma opasan i dugo vremena djeluje kao otrov.

Otrovanje čovjeka i životinje nastaje, kako smo čuli, ujedom zmije otrovnice. No otrovanje može nastati i onda, ako se proguta zmijski otrov. Tako je poznato otrovanje mlijekom, koje je čuvano u nepokritom loncu, u koji se otrovnica zavukla i u mlijeku uginula. Osobe, koje su pile to mlijeko, umrle su od otrovanja. Kad se je pretražio lonac, našla se je na dnu uginuta zmija-otrovnica. Zato pokrivaj posuđe, u kojem držiš hranu ili druge tekućine, koje nam služe za jelo ili piće.

Kakove pojave nastaju poslije zmijinog ujeda?

Ujedena osoba obično osjeti odmah poslije ugriza jake bolove na mjestu, gdje je ugrižena. Ti bolovi prijeđu na cijelo tijelo. Ujedeni dio tijela počne oticati, a koža pomodri. Ugriženi čovjek postane vrlo nemiran, u strahu je. Malo poslije je potišten i tužan, dobije jaku groznicu (zimicu) i mnogo ga sili na bljuvanje. Srce oslabi i on teško diše. Oteklina na

onom dijelu tijela, gdje je ubod, postaje sve veća. To traje nekoliko dana. Tada se takova osoba oporavi i ozdravi ili cijela bolest kreće na gore i svršava smrću.

Ima slučajeva da ugrižena osoba ne osjeća jaču bol, nego od uboda trnom, pa zato zanemari ranicu. Ali nakon nekog vremena nastupe zle posljedice otrovanja, kao malaksalost i tromost u cijelom tijelu, jaka žeđa, često bljuvanje, proljev, katkada i krvarenje iz nosa, usta i ušiju. Takova osoba može oglušiti i oslijepiti.

Poznati su slučajevi jakoga otrovanja, gdje ujedena osoba poslije ugriza odmah počne drhtati čitavim tijelom, dobiva proljeve i često mokri. Nakon grčeva nastupi brzo neosjetljivost i uzetost čitavoga tijela. Smrt nastupa već pola sata nakon ujeda.

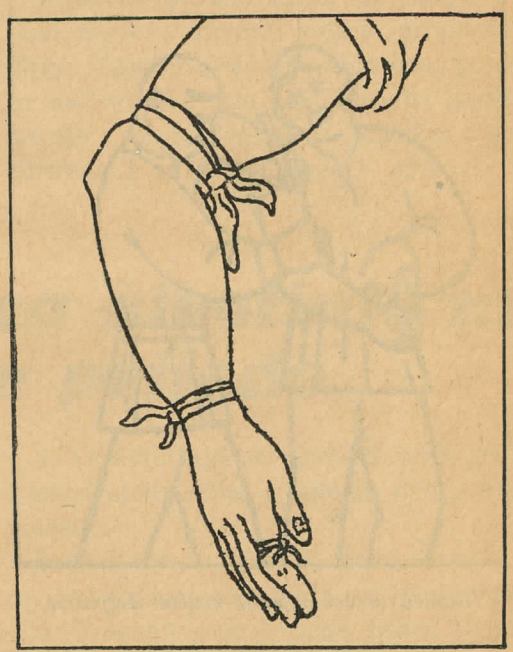
Ako zmija zabode otrovni zub i pogodi baš u krvnu žilu djeteta, može smrt nastupiti nakon nekoliko minuta.

Često se opaža, da onima, koji ozdrave, ostane cijeli život po koja mana. Neki su tužni, drugi ostaju šašavi i luckasti, nekima se od vremena do vremena koče prsti. Tako ostanu bolesnici čitavog života.

Prva pomoć.

Svaki pismen i prosvijećen čovjek treba da pouči svoga bližnjega, da se otrovnica vrlo lako može ubiti jačim udarcem preko leđa, na primjer kolcem ili štapom ili kamenom. Tako prebijena zmija još se previja i ne valja je uhvatiti golim rukama, dok joj glavu sasvim ne razmrskamo. Ona može i polumrtva napasti i ugristi svoga progonitelja. Naš narod ubija zmiju kamenom ili štapom. Svako nastoji, da joj razmrska glavu, ili bar da je udari po glavi, da je omami, a onda dotuče.

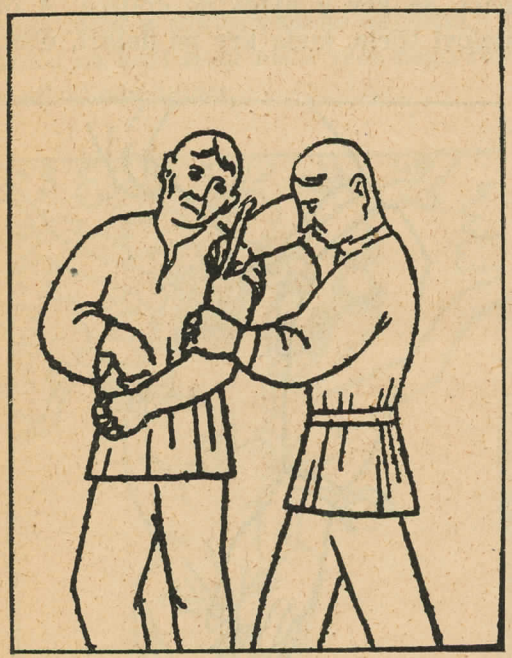
Prvu pomoć nakon ugriza zmije može sam sebi pružiti ugriženi ili njegov bližnji. Kako zmije najčešće ujedaju u prste ruke ili noge ili u donje dijelove ruke i noge, to treba dobro podvezati ujedeno udo na tri mjesta. — Na primjer, ako zmija ugrize za prst stavićemo prvi podvez oko prsta nešto iznad ujeda, drugi podvez stavićemo oko ručnoga zgloba, a treći podvez iznad lakta. I to tako jako, kako ugriženi može podnijeti. Ako je ko ugrižen u prst noge, onda ćemo tu nogu podvezati na tri mjesta. Prvi podvez na dnu ujedenoga prsta, drugi podvez iznad gležnja, a treći podvez ispod koljena. Podvez ne smije biti tako jak, da podvezani dio ruke ili noge ohladi. Ako ohladi, znači, da krv u njega ne dotječe. A oni dijelovi tijela, kuda krv ne dolazi, obam-



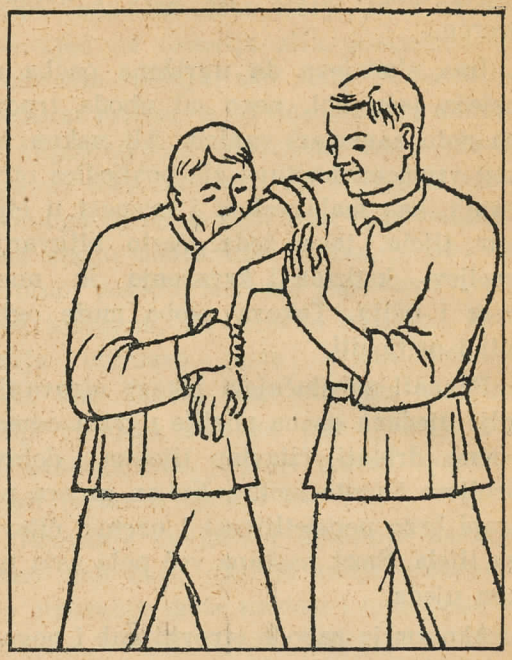
Prva pomoć kod ugriza zmije. Popuštaj podvezice barem svakog po sata, jer će ti inače podvezani dio pocrveniti, obamrijeti i otpasti.

Dužina starosti je ogledalo života u mladosti!

ru i otpanu. Zato ne steži jako! To podvezivanje zaustavlja brzo otjecanje krvi od otrovanoga mjesta k srcu. Naš svijet obično previše jako stegne podvez oko prsta ili ruke. Katkada tako jako, da prst ili ruka pocrni i otpane. Zato valja svako pola sata malo (na 1 do 2 minute) popustiti zavoj, pa onda opet stegnuti. Za podvezivanje može se uzeti što imamo pri ruci: žilava trava, ručnik oširi remen, smotane krpe platna, pregaču i drugo. Kad je podvezivanje gotovo, onda valja oštrim, ali prokuhanim nožem ili britvom ranicu duboko narezati i istiskati, da iscuri dosta krvi. Naš svijet običava ranicu ustima isisavati. To može biti vrlo opasno, ako onaj koji siše ranu, ima makar i sasvim malo raspucanu usnicu ili šuplje pokvarene zube. Dogodilo se je, da je onaj, koji je sisao otrovanu ranu nakon kratkoga vremena obolio od otrovanja, a ujedeni ozdravio. Bolje ćeš učiniti, u svakom slučaju, ako ne isisavaš ranicu ustima.



Ranicu možeš ispaliti vrućim željezom.



Ranu nemoj isisavati, jer ako su ti usnice popucane, ili ako su ti zubi šuplji, ili ako imaš ranu na jeziku ili na ustima, možeš sebe otrovati. Zmiju hvataj rašljama, a ne kratkim štapom.

Kada je ranica razrezana i krv istiskana, treba je ispaliti usijanim željezom (žlicom, nožem, čavlom, koji ražarimo na vatri). Vrućinom se otrov u rani najsigurnije uništava. Ako imamo pri ruci vrelu vodu, možemo naliti u narezanu ranicu i malo vrele vode. I vrela voda uništava otrov. Vrlo dobro sredstvo je jaka rastopina hipermangana (hipermanganovog kalija), kojom se ispere razrezana ranica na koži. — Na to valja ugriženomu dati jakog pića (rakije, ruma, konjaka, ili jakoga vina) ali ne toliko, da se opije. Nakon tako pružene prve pomoći pozovi odmah liječnika ili odvezi ugriženoga k najbližem liječniku. Ne čekaj ni

časa! Liječnik će pružiti daljnu pomoć uštrcavanjem seruma protiv zmijskog ujeda, koji sigurno spašava, ako se brzo nakon ujeda uštrca.

Zdravstveno neprosvijećeni narod pomaže sebi, kako umije i zna. To neznanje upotrebljavaju nazovi liječnici ili babe vračare, te travama upropašćuju ugriženog čovjeka i pri tom izgovaraju kojekakove budalaštine. Posjećujući babu vračaru, gubi ugriženi mnogo vremena i stavlja svoj život na kocku, jer nije na vrijeme potražio pomoći kod onoga, koji mu jedino može pomoći, a to je liječnik.

Kako se možemo očuvati od zmija otrovnica?

Naš seljački narod, koji najčešće stradava od ujeda zmija otrovnica pri svojim radovima na polju, livadi, šumi i vinogradu, hoda mnogo bosonog. U rano jutro, kad je trava još rosna, vidimo kosce, kad se malko ugriju, da izuvaju obuću, pa kose bosonogi. Zato kosce zmija često ujeda. Osim kosaca znaju zmije često da ujedu pastire, pa žeteoce i sabirače žita po poljima. Zato u nekim zemljama seljaci, kada izlaze na poljske radnje bosonogi, natrljaju ruke i noge bijelim lukom, od kojega zmije bježe. Ne prija im miris luka, koji osjećaju već iz daleka. Kada su im ruke i noge natrljane lukom, mogu sigurnije bosonogi kositi i žeti i golim rukama snopove kupiti.

Kosac, umoren i ugrijan od rada na livadi, često potraži hlada pod kakvim grmom. Tu sjedne, nahrani se, a zatim legne i zaspi. — Događa se, da mu se za vrijeme spavanja zmija uvuče u rukav ili njedra, a on to u snu i ne osjeti. Kad se okrene, prignječi zmiju, a ona ga odmah ujede. Zmije se penju i na drveće. Berući lješnjake može čovjek da nastrada.

U svim tim prilikama opreznost može čovjeka očuvati od ugriza i otrovanja sa svim zlim i naopakim posljedicama po njegovo zdravlje i život.

Odbacite praznovjerje, da zmija donosi nesreću onomu, koji je proganja ili ubije. Tamanite zmije otrovnice, gdjegod ih nađete, jer ćete tako spasiti godišnje mnogo neprocjenivoga imetka: svoje zdravlje i zdravlje domaće stoke.

Dr. Jovanović-Batut:

Da koja bolest sa životinje na čovjeka ne prijeđe.

1. I životinje mogu da boluju od istih bolesti od kojih i ljudi.

2. Među životinjama vladaju zaraze, koje mogu i na čovjeka prijeći. Najopasnije su za čovjeka: prostrijel i sakagija, pa onda bjesnilo, tuberkuloza (sušica, jektika), šap i boginje (stroka).

3. Od životinjskih nameta najviše može čovjeku dosaditi: bobica i žednjaci.

4. Sa životinje na čovjeka može prijeći i šuga, strup, lišaj i mnoge druge kožne bolesti.

5. Svih se tih bolesti može čovjek da očuva — samo ako malo na sebe pripazi.

6. Bolesnu marvu neka hrani i timari uvijek samo koji razumije, starije čeljade. Pa i ono neka joj prilazi samo onda, kad je to baš neophodno potrebno.

Umjeren rad razvija, a težak ubija!

7. Najlakše se zarazi od životinja ono čeljade, koje na ma kojem mjestu golih dijelova svoga tijela (dakle na obrazu, vratu, rukama, nogama i t. d.) ima kakvu povredu (grebotinu, čibuljicu, gnojnicu ili ranicu) — bila ona i tako mala, da se jedva vidi. Čim na »prijesno« mjesto kože ili sluzokože dospije klica koje stočne zaraze (naročito prostrijel ili sakagija), može se odmah primiti, pa i cijelo tijelo zaraziti.

8. Životinjske zaraze prelaze na čovjeka bilo neposredno — dakle dodirom sa samim zaraženim grlom ili njegovim proizvodima (krvlju, gnojem, mokraćom, balegom, dlakom, vunom, strunom, perjem, papcima, rogovima i t. d.), bilo posredno, dakle preko predmeta, koji su sa zaraženim grlom u dodir dolazili (na pr. zaostalom krmom ili vodom, sudovima, jaslama, prostirkom, hamovima, ularima, češagijom, jarmovima i t. d.).

9. Ko ima posla oko zaražene životinje — neka pazi da je što manje rukama prihvaća.

10. Seljaci hoće pogdjekad — »lijeka radi« — da zavlače ruku u zadnje crijevo (»lubiru«) ili spolne organe bolesna grla. Ako onaj ko to radi, ima na ruci ma i najmanju povredu ili ranicu, može se na taj način zaraziti.

11. Ko je bosonog, neka ne ide u zaraženu štalu.

12. U zaraženoj štali ne treba ni jesti.

13. Mladi ljudi imaju običaj da zubima drieše čvor na ularu, kandžiji ili kakovom god konopu, kojim se oko marve služe, a ta navika je za vrijeme kakve stočne zaraze za čovjeka opasna.

14. Kraj zaražene marve neka je sve čisto i spremljeno. Ako se ukraj nje sam uprljaš, valja odmah da se opereš. Ruke i ostali dijelovi tijela peru se sapunom i (što vrelijom) vodom, a košulje i druge zagađene stvari ključalim cijeđom.

15. Bolesnu marvu ne treba pojiti na bunaru, s kojega ljudi vodu piju. Naročito se ne smije takva marva pojiti neposredno iz vedra ili suda, iz koga će poslije i čeljad piti.

16. Meso od stoke, koja boluje od težih stočnih zaraza naročito od prostrijela — nije za ljudsku hranu.

17. I mlijeko od zaraženih muzara opasno je. Od šapljivih grla moglo bi se samo onda kao hrana uzeti, ako bi se prethodno poduže kuhalo.

18. Ko prikolje koje bolesno grlo, da mu ne ugine, neka dobro pazi, da se tom prilikom ne povrijedi — bilo nožem, bilo o cijepku kakve kosti.

19. Opasan je običaj kod nekih, da pri sređivanju zaklana grla nož u usta uzimaju.

20. Isto tako ne valja ni zdravoj, a kamo li bolesnoj zaklanoj stoci ustima pod kožu duhati, da se brže i lakše odere.

21. Ako je bolesno grlo zaraženo kojom teškom stočnom zarazom — na pr. prostrijelom ili sakagijom — ne smije se ni priklati ni derati. Takova bolest na stoci mora se odmah javiti vlasti.

22. Grlo, koje ugine od koje teške zaraze, mora se odmah čim se vlasti prijavi, po pravilu duboko zakopati. Sve što je za vrijeme bolovanja s uginulim grlom dolazilo u dodir, valja odmah spaliti ili ključalim cijeđom popariti.

23. Ko ima ispucane, iskokane, izgrebene ili ranjave ruke, ili makar samo i zanoktice na njima, neka ne prebire životinjske prijesne i suhe kože; neka ne čisti crijeva i skembiće; i neka ne pere vunu, strunu, čekinje i kostrijet. Radnik oko toga posla valja da pazi, kako se ne bi povrijedio.

Za bolesnog nije ista hrana kao za zdravog!

24. Oko koža, vune, čekinja, kostrijeti i svih drugih životinjskih otpadaka najbolje je raditi na polju, na otvorenom zraku. U zatvorenom prostoru lakše se zaraziti.

25. Čim radnik taki posao svrši, neka se dobro (vrelom vodom i sapunom) opere: — najprije ruke, pa onda cijelo lice. Dobro će učiniti, ako se i u čisto presvuče.

26. Od mesa bobičavih svinja može čovjek dobiti glistu — trakavicu (pantljičaru). Samo dobro pečeno ili kuhano bobičavo meso ne može zaraziti. Bobica u velikoj toploti ugine. I suho bobičavo meso može biti opasno.

27. Bjesnilo (psa, vuka, lisice, mačke i t. d.) prenosi se na čovjeka ujedom. Samo je mnogo manje bolesnih životinja, nego što se obično misli. Naročito se kod nas u tome svijet vara kod pasa. I najobičniju pseću bolest seljaci odmah proglase za bjesnilo.

28. Pseto je za čovjeka opasnije svojim crijevnim glistama — a naročito jednom svojom trakavicom — t. zv. psećom pantljičarom. Iz jaja te gliste razviju se gdjekada u čovjeku (obično u jetri) neki mjehuri kao ono žednjaci kod životinja, i zadaju bolesniku velike muke (»čovječji žednjaci«). Od njih se može i umrijeti. Zato ljekari savjetuju, da se čovjek pseta što više kloni. Naročito ga ne smije gladiti, milovati i ljubiti. Ne smije ni pustiti, da ga pseto liže; da mu jelo ili piće načne ili naloče; da iz njegovoga suda jede ili pije i t. d.

29. Šuga, strup, lišaj i druge bolesti kože (dlake, perja) naših domaćih životinja sasvim liče na te bolesti kod čovjeka, ali ipak nisu sasvim jednake. I ako teže, ali i one prianjaju za čovjeka. Naročito se to može desiti osobama, koje su i inače neuredne i nečiste. Obole od tih bolesti često i oni, koji svojim haljinama marvu pokrivaju ili obratno: pokrovce s marve na sebe meću.

Dr. Josip Rasahin:

Pravila za jačanje tijela.

1. U sobi, gdje spavaš, radiš ili se zadržavaš, mora biti zrak svjež i ohladan. Zato često otvaraj prozore, osobito zimi — makar se ložio.

2. U sobi, gdje radiš ili se zadržavaš, mora biti dosta sunčanog svijetla. Zato gradi što veće prozore i ne zastiri ih. Zimi se sunčaj, ako ikako možeš.

3. Kupaj se barem jedanput sedmično u toploj vodi. Svaki se dan peri do pojasa barem jedanput i to vodom, koja je neko vrijeme stajala u sobi. Nokte obreži svake nedjelje do mesa.

4. Rubeninu mijenjaj što češće. Najmanje svake nedjelje.

5. Jedi polako i najmanje tri puta na dan. Poslije svršenog rada, a najmanje 3 sata prije spavanja, neka ti obrok jela bude najveći. Koliko treba da jedeš, kaže ti vaga. Mršavi i debeli ljudi žive kraće, nego stasiti.

6. Spremi za zimu i troši što više voća, povrća i druge zeleni. Toga treba osobito djeci.

7. Zimi izlazi napolje. Imaš li djece, iznosi ih ili izvodi svaki dan na zrak i sunce. Ko se dugo zadržava pod krovom, više će da boluje.

8. Drži svoje zube u redu. Osobito treba da to čine djeca.

Da se ljudi drže ovih pravila za zdravlje, vjerojatno je, da ne bi bolovali od zaraznih bolesti.

Dužina starosti je ogledalo života u mladosti!

Najveći neprijatelj čovječanstva.

Dinko Šimunović:

Jutro.

Prvog dana mjeseca srpnja one godine u bogatog posjednika Iviše Zagorca, slavilo se krštenje prvog sina. Bilo je to u krasnom selu Jablanici pokraj Cetine, gdje je ohladica i usred ljeta. S nekoliko prijatelja bio sam i ja pozvan na tu slavu i toga dana sjećaću se dugo, a možda zauvijek: on je donio znatan preokret u mome životu i otada osjećam zadovoljstvo samim sobom pa uživam zdravlje i sreću.

Poslije rane i obilate večere prošetamo se vrtom, a zatim se domaćini spreme na počinak. Svjetovali nas da i mi legnemo, ali, nas petorica, sve mladi varoški ljudi, zaželimo nastaviti veselje te ispiti još koju čašicu. Gostoljubivi i sretni roditelji nijesu htjeli odbiti našu želju: zapovjede svome »momku« da nas poslužuje te donosi iz podruma sve što zaželimo, od onoga što ima. Prisojni vinogradi Iviše Zagorca bili su na glasu a po tome vino i rakija u njegovu dubokom podrumu.

Nastavimo, bez domaćina, piti u istoj sobi gdje smo večerali i poslije kartanja zametnemo razgovor o politici, koji varošani uz čašu vina najvole.

Pred nama, oko velike petrolejske svijeće, gomilale se prazne i pune boce, a mi zažareni, u samim gaćama i košulji, upadali jedan drugome u riječ, strastveno udišući dimove iz cigareta. Kasnije poželimo i nešto zagristi samo da bolje pijemo, a »momak« našega domaćina i time nas posluži, sve onako klonuo od umora i drijema.

Pušenje stvaralo žeđu, a vino želju za duhanom, pa smo tako nastavljali sve dok jedan od nas zaželi da nam se pribavi i one Ivišine mirisne »prepečenice«, koja tako brzo prelazi u krv, da je sažiže. Nastavimo piti rakiju i domalo ni-

smo bili svijesni je li dan ili noć, pa istom onda, kad nam se počelo sve jače u glavi vrtjeti, pa kad nas je spopala štucavica od pušenja i pića, oteturamo u svoje krevete. I dotada sam pušio i pio, ali još nikada toliko.

*

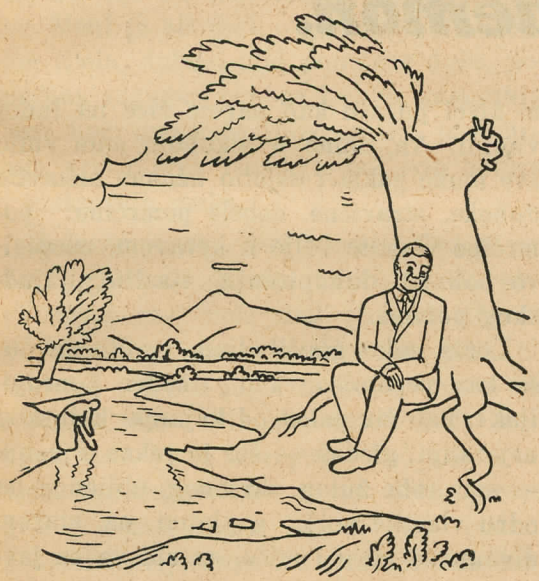
Rano ujutro probudio me neuredni klopot srca i jarko svijetlo, što mi je u oči sipalo. Najprije ugledam zgužvanu i povraćanjem onečišćenu prteninu moga kreveta, pa osjetim gađenje i užas. Kod mene ne bijaše nikoga, niti se je išta u kući čulo, pa sam se pobojao i sama sebe. Činilo mi se da to nijesam ja, već neko drugi, i ponovno ocutih da sastojim

od dva bića, kao i u svome djetinjstvu: jedno je pravo ja, a drugo moje tijelo, što me k zemlji priteže.

Kad sam se obukao i po sobi zakoračio, osjetim da se tlo podamnom diže i spušta, a klopot srca i šum u glavi nijesu htjeli prestati. Želio sam da mi kogod pomogne, no i to, da ne susretnem nikoga.

Potražim zrcalo da se vidim, no u sobi ga nije bilo, a na staklu prozora ugledam neko podbuhlo, zelenkasto lice i razroke, udubljene oči. Većma ustrašen, počnem se tiho, ali brzim koracima šuljati, da što prije izađem na svježi uzduh.

Prolazeći kroz sobu gdje smo večerali i pijančevali, ugledam prazne boce, prljavi stolnjak posut pepelom izgorenih cigareta, oglodane koščice i velike mrlje od masti i vina. Brzo pohitim kraj toga stola pred kuću, a onda vijugavom stazicom dolje k rijeci, gdje je još sve bilo u debeloj sjeni brijega.



Tamo sjednem među debelo korijenje stare vrbe, više mjesta gdje je neka seljančica prala i zagledam se u vodu, što je preda mnom lazila. Pogledao sam i u polje te u daleka brda pod kojima se kućice bijele. Nastojao sam i ne maknuti se, da me ona peračica ne bi vidjela. Stidio sam se i nje, jer mi se činilo da sam kaljav i nedostojan bistre čeljadi, te svježine i mirisa onog lijepog jutra. Blago i nježno svijetlo sipaše s plavetnog neba, a ogranci vrba blistali kapljama rose. Ptičice poskakivale i cvrkutale tiho, a snježne guske plovile nečujno u modroj vodi, kao da ne bi htjele prekidati onaj svečani mir, koji se širio po zemlji. Kroz usta i grlo, ispaljene rakijom i dimom cigareta, požudno sam upijao mirisni uzduh, što je sa istoka, ujedno sa svijetlom, strujio k meni.

Sve to rumeniji otsjev sunca na brdu i vjetrić što je tresao s lišća bistre kapi, natjecali se ko će ljepše ukrasiti ono jutro i razveseliti sve one, što su uranili da ga vide. Neka dobrota i bezgranična ljubav razlijevala se po zemlji i tiho prodirala u moje srce, ali nisam znao odakle to milje dolazi, niti sam se obveselio.

U duši mi kiptjelo kajanje i ganuće, jer mi ispaljeno grlo, klonula uda i smušene misli, napominjale strašnu i sramotnu noć, te sve više ćutio sam se nedostojan onoga milinja i dobrote.

Peračica ustane i poče vješati prteninu na uže, što već bijaše rastegnuto među vrbama. Bijaše to vrlo mlada no visoka i vitka djevojčica u bijeloj košulji, modrome haljetku i sa srebrnim đerdanom oko vrata. Nije me opazila te pjevuckaše, pa kako bi tankim rukama, vješajući rublje mahala, zveckaše joj srebro pod grlom.

Nagnem se ne bih li razabrao što pjevucka, no jedino čuo sam da spominje »vezenu maramu« i »bistro jezero«. No

malo kasnije jeknulo je u polju snažno momačko grlo:

Koj Udbinu jutros ostavio,
na Gaštici rosu otrunio?

Momče hvatalo po livadi konja i časkom zamukne, no kad je zajašilo, oču se i druga njegova pjesma:

Davor Ano, neobrana grano,
neobrana i neozobana...

Od toga jasnog zvuka u tišini postanem još tužniji, a uz osjećaje kajanja i stida vezala se mržnja prama drugovima svojim: oni su učinili da sam postao nedostojan p r a v e ljubavi.

Već je cijela krajina plamtjela od silnog žara kad sam ugledao prijatelje, koji su me tražili. Bili su kao i ja zelenkasti u licu i s modrim podočnjacima, šutljivi i namrgođeni, a meni se oko srca i više steglo. Još uvijek treptala mi pred očima vitka peračica s đerdanom, a u ušima zujila mi pjesma kršnog momka u polju i zato sam u tijelu i duši ćutio neobičnu tjeskobu.

Pobjegnem od njih kao što bih, samo da sam mogao, pobjegao i od onoga lijepoga ljetnoga jutra pred kojim sam se sramio. Od stida nisam se ni domaćinima javio ni zahvalio na gostoprimstvu, što sam ga tako ružno zablatio. Proklinjao sam ono jutro puno gorčine, no sada ga blagosivam. Ono me je izliječilo, jer otada niti pijem niti pušim: više se ne stidim pred bistrom vodom ni svježim uzduhom, pred zvonkom pjesmom momačkom i djevojačkom ni pred jutarnjim svijetlom, što bliska na kapima rose. Dičim se bistrinom svoje duše i zdravljem tijela, a u srcu mi trepti postojana radost.

A. G. Matoš:

Zeleni demon.

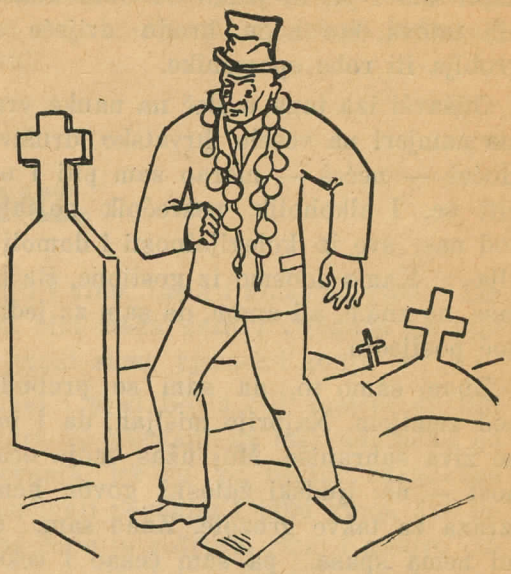
Jest, za sve nesreće, za sve gluposti mog života kriv je alkohol, zeleni demon — stane mi pričati prijatelj. Ne pijem nikad ništa pri objedu, vrlo malo ili ništa kod večere, nisam navikao na piće, pijem samo radi društva, pa tek što prekoračim pravu mjeru, zeleni demonski bijes me osvoji kao ludilo, napravi od mene bjesomučnika, sasvim drugog, meni sasvim nepoznatog čovjeka, sposobnog za sve, pa i za samoubijstvo. Kad sam pri piću, još hajde de, ali kada me osvoji mamurluk, kada me zeleni demon stane tresti, bacati i mučiti, kada mi pije suhe suze, zabija u mozak crne, odvratne nokte, leži demon na prsima kao ponoćna, neviđena neman, kljujući mi srce i pijući mi krv, te živci pucaju kao napete žice na ludoj violini. Ah, samo u alkoholu sam vidio sve muke pakla i osjetio užasno ništavilo duboke, stravične, debele pomrčine: pomrčine vlastite volje u krvavom, neopisivo bolnom duhopirenju vlastitog, ljudskog ponosa.

Ležiš, tako glavoboljan, crvotočne duše kao pepelnica, kao »modri ponedjeljak«, kao živ paket od kajanja, kainskog osjećanja, gledaš — što je rekao Pjesnik — sam sebe žutog, skršenog, ubijenog na odru vlastite volje, a platno na starom divanu se miče i miče, sa zidova se javljaju užasne glave i stravične, netopirske figure, zeleni demon pretvara zrak u mučilište, buni proti osamljenoj, zakrvavljenoj duši okolnu strašnu materiju, i pe-

peo, mrak i drhtanje smrti pada na te kao vulkanski zagušljivi prah na pompejansku rujnu orgiju, kao smrt, prokletstvo i očajni hropac na žute, proklete ulice Sodome i Gomore, gradove smrti i grizodušja. Kuda god se okreneš, zeleni demon zabija u te čavle zelenih, demonskih svojih očiju. Užasnut i uplašen sklopiš vjeđe, ali zeleni demon uvukao ti se u krv, u dušu, u kosti, pa urla kroz bijedni mozak kao orkan, pišti u ušima kao sve svjetske grozne histerije, peče kao sedam smrtnih grijeha u žilama, u krvi bijesni kao lava, pa kuća, grad, zemlja, strašna noć s težinom svih haosa i svih svojih bezimenosti legne na mamurnu dušu kao pravječni prokleti teret neizmjernog, neopisivog straha, koji zaboravi tepati uplašene riječi stare, djetinje oslobodilačke molitvice...

Prokleti, dušom i besmrtnom kletvom žigosani, zeleni demone! Nekima je vino utjeha, radost, san, zanos i sreća. Meni ne. Meni je alkohol — gađenje od vlastitog tijela, duboki stid ponižene duše, pomrčina razuma, ponosa i volje, samoubijstvo bez osloboditeljice smrti, prostitucija nerva, srca i mozga, bol svih bolova i muka svih muka.

Jedared ovako, pri vinu, okladim se, da ću poći na groblje i metnuti na glavu mramorne žene nad Preradovićevim grobom svoj, one noći silno nabijani, cilindar i objesiti joj oko vrata vijenac turopoljca luka. Pili smo naime kod Crvenoga nosa blizu Mirogoja. Noć bijaše tamna, bez mjesečine, a na putu prema grobljanskom ulazu hvatalo me čudno, neopisivo osjećanje. Ne strah. Nešto drugo — tamno i nerazgovjetno. Cilindar mi postao na glavi drven, dok se ne pretvori u tešku, željeznu posudu, pa u mužar. Vijenac luka oko vrata već smrdi kao lješina i peče kao žeravica. Iz ruke mi ispadnu nekakve note, sasvim slučajno ponesene. Zapalim žigicu i sav se



stresem: note leže na cesti otvorene, otvorene baš na mjestu Mrtvačke Koračnice... A iz groblja već nešto pod zemljom stenje tu svečanu, strašnu muziku... Hladni vjetar duva i nad grobljem čujem jasno muziku Mrtvačkog Plesa. Uđem u groblje i cipele mi se pretvore u teško olovo. Jedva vučem noge. Pred arkadama čujem jauk iz groba. Sjetim se komičara, mog davnog prijatelja. Nađoše ga u grobu, u lijesu, okrenuta na trbuh. Pod zemljom, u mraku, probudio se i — — — Jaoh meni! Čujem tačno uzdah iz židovskog groba i ušavši u arkade, zapletem se i padnem. Malo te ne slomih desni lakat.

Ko je? — zavapi silan muški glas i prama meni naglo ide visoka sjena, lupajući kameniti pod teškim koracima...

Kako dođoh kući, ne znam ni danas. Padoh u groznicu, u delirij kao od tifusa. Jedva me izliječiše. Danas mi je ja-

Na duhan manje — za zdravlje više — mudrac tako piše!

sno, kako sam se baš tik Preradovićeve grobnice zapleo u golem vijenac na podu nad grobnicom. Uplašio me neki bitanga, napit kao i ja, ili jedan od onih kukavnih tatova, što noću kradu cvijeće sa groblja ili robe spomenike.

Otišavši iza toga u Beč na nauke, vrag me namjeri na veselo hrvatsko društvo. Hoćeš — nećeš — morao sam piti i napiti se. I alkoholik, nesrećnik postaješ kod nas, sve iz kolegijalnosti i domoljublja... Kamo odosmo iz gostione, šta bijaše, ne znam, ali znam, da sam za jednu noć posijedio.

Znam samo to, da sam se probudio pod zemljom. Najprije mišljah, da i mene živa sahraniše. Moj užas, moja očajnost — ne: ljudski žalosni govor nema izraza za takve grozote. Znao sam, da mi nema spasa, pa sam čekao i čekao smrt, no ne znam kako dugo, ali znam, da je nekoliko vječnosti prešlo preko mene kao riječne struje preko utopljenika. Kleo sam, hulio sam kao zločinac. Plakao sam, molio sam Boga kao malo dijete. Ujedao sam se u ruke, davio sam se, htio sam se skončati, zadržavajući dah. Napokon mi dođe na um, da možda nisam u grobu, pa pipajući otkrijem, da je moj lijes okrugao. Moj plač i očajni glas je daleko odjekivao, i odista: moj lijes bijaše otvoren prema glavi i prema nogama...

Bijaše mi jasno, da sam dospio u nekakvu golemu cijev, ali koju i kakvu?

Sjetim se na neke radnike, neka kopanja, neke jame blizu mog stana u trećem kotaru: kanalizacija.

I budne mi jasno kao sunce, da sam dospio u kanal! Onako pijan sam se jamačno uvukao u kanalsku cijev, a radnici, ne sluteći ništa, zakopaše me živa pod vesele bečke pločnike! Zeleni demon me zabio u užasne spirale, predao me živa velegradskim gladnim podzemnim štakorima i odsudio me, da se za čas-dva kao kuče ili mače u rijeci — ugušim, u prvom mlazu đubreta, splačina i gada kakvog gradskog pisoara!

— Ako je kanal gotov, ja sam također gotov — pomislim. — Nije li još svršen, ja moram puzati prema onoj strani, gdje mogu još naći ljudi, srca, pomoći, sunca!

Aj, da znaš, kako sam plakao i molio prije, no što ću puzati u život, na zrak, u svjetlost, — ili u mrak, u đubre, u smrt blatnu i odurnu! Ah, kako sam kleo pivo i vino i utjecao se molitvama moje majke i moje sestrice, koje me držahu živim i zdravim, ne sluteći, kamo me doveo zeleni demon, moj zli demon!

Što da ti dalje pričam?

Kada sam dopuzao iz sramotne cijevi, radnici se baš spremahu na podnevni počinak. Opazivši me, neki pobjegoše, a

Ko mnogo puši — zdravlje srca ruši!

drugi, većinom Česi, zaplakaše i, orošenog radničkim toplim suzama, izniješe me onesviještenog iz jame na milosrdnim i dobrim nadničarskim svojim rukama.

Ko šta takva doživi, nikad više ne može biti srećan. Zli demon, zeleni moj demon, ostavio mi je na dnu duše kao u ispijenoj boci nekoliko kapi sirćeta, jetkijih od žuči, gorčih od pelina i ljućih od otrova. Zato da je proklet demon, zli demon, zeleni, otrovni taj demon ludnice i smrti!

Dinko Šimunović:

Mećava.

Špiro Knežević iz Dobropoljaca, uoči Božića spremao se po rakiju i vino ća u primorje. U tome plodnom i bogatom selu gotovo dojedna kuća imala vinograde od kojih je dobivala piće odviše blago, pa im se zato nije sviđalo. Domaće vino i rakiju pili najviše ljeti, a za zimu i Božić svi imućniji pribavljali snažniju »okrepu«. Zato i Špiro, kao svake, tako i ove godine spremao se dotjerati što jačega vina i što žešće rakije s tim više, jer je odmah poslije božićnih blagdana slavio krsno ime.

Put do mora bio je ne samo dug već i opasan, a naročito zimi, jer je vodio preko planine Lemeša, gdje se ulegnuo klanac tijesan i pust, kojim bi srčani putnici kušali da i zimi prodru. No tu bi, često, zauvijek ostajali, jer njime hujila tako gusta i hladna mećava, da bi ustavljala dihanje i smrzavala krv. Zato su cijelo planinsko sedlo nazivali Pometenik a sami klanac Krstovača, jer na mjestu gdje bi našli smrznuto tijelo, zasadili bi krst. Mnogo je takovih krstova uz oputinu stršilo, no bilo bi ih i više, da se neki od kamena nijesu prebili a drveni sagnjili.

Spremao Špiro na put Zvjezdana, Putalja, Zekana i sebe, te ispirao mješine za rakiju i vino. Imao i kola, no preko Lemeša bila staza uska i vijugava pa njome gazili samo pješaci i konji.

Dani i pred Božić bili studeni ali tihi i vedri, no ukućani ga ipak odvraćali od putovanja, jer su po nekim znakovima naslućivali nenadnu i jaku zimu. Još jesenas lišće je s drveta rano i gotovo odjednom pootpadalo, pače i sa hrastova, a sada od sjevera od časa na čas žurno prelijetali ždralovi poredani kao strelica. Oko domova skupljali se ne samo vrapci već i svakojake druge ptice kao nikada prije, te seljaci u Dobropolju govorili da će naskoro mećava i studen kakova se odavna ne pamti. Ovaj put ne ide ni Joško, ni Petraš, ni Avram ... govorili mu, pa je bolje da ostaneš i ti! Špiro Knežević bijaše ljudina u četrdeset i petoj godini, zdrav i snažan kao medvjed, pa se jedino smiješio savjetima ukućana:

— Ide sa mnom Čauš kao svake godine, pa kad se on ne boji, kako ću ja?

— Tome Čaušu bilo pravo ime Laze Krneta, i taki je nadimak dobio stoga, što neprestano trčka iz sela u varoš, pa i od komšiluka do komšiluka, nudeći se da u čemu bilo pomogne. I morao je da čini tako, jer nije imao ni imetka ni porodice: hranio se onim što bi mu davali, a prespavao tamo gdje ga zatekla noć. Bio

star, suhonjav, a u licu žutkast kao voštana svijeća, pa bi ga Špiro mogao na jednom prstu dignuti kao crknutu mačku.

Spremali se, spremali i napokon pošli U primorje sretno stigli po vedru i tihu samo što je negdje vrlo daleko u dubina ma tutnjilo. Špiro kupi mješinu najjače rakije i pet mješina najboljega vina, a osim toga nalije burače (omanje kožnate sprave za piće), da im usput budu pri ruci.

Uoči Badnjaka urane te krenu istim putem u Dobropoljce, no vrijeme se počelo mijenjati. Od sjeverozapada stalo popuhivati i oblačiti se nebo, ali to nisu bili oblaci kao navadno: dizao se jedan jedini oblak crn i siv, kojemu se ne vidjelo dna, a odozgo bio ravan kao daska. Polako je zastirao i mračio nebo, a iz njega duhao tako studen vjetrić, da se činilo kao da u meso bockaju tisuće ledenih iglica.

Pred podne minuše Mokre Oštarije, a to su bile posljednje kućice, gdje bi mogli da se zaklone. Sat kasnije već se penjali uz Lemeš, a do Pometenika i sedla Krstovače bilo više od sata. Baš na nekom strmenitom zavoju, ona crnosiva zidina prijeđe polovinu neba i sunce zakrije, a odmah zatim stanu koso letjeti sitne pahuljice snijega njima u bok, a kadikad ravno u oči.

Stari Čauš prepao se nemilo, jer je bio slabo odjeven: kamparan i gaće bili su na više mjesta poderani, kabanica tanka i nepotstavljena, kapica plitka, a i opanci na nogama traljavi.

—Najbolje bi bilo da se vratimo u Oštarije... Kad je ovako podno Lemeša, što će biti na Pometeniku i u Krstovači?

No Špiro se najprije osmijehne, a onda se i razljutio:

— Pa što ti misliš, kukavico, da ću ja u tuđoj kući dočekati Božić? Ko će priložiti badnjake, ko upaliti svijeću... I što će naši misliti? Kakva te studen napala kad je toplo!

— Lako je tebi: Sve si novo obukao, a povrh toga još i kabanicu vučevinom potstavljenu i tvrde čizme... Osim toga mlađi si od mene barem 15 godina!

Tako je odgovorio Čauš i nastojao da većim koracima stiže gospodara, ali se zadihavao i cvokotao zubima. Špiri se dade na žao te uspori korak:

— Istinu govoriš, jer se ja eto znojim kao da je ljeto. No to je nesamo zbog tople odore, već što pijem rakiju. Eno i tebi na Zekanu burače, te se napij do mile volje. Pali i grije kao vatra!

Ali Čauš ne htjede rakiju i, osjećajući glad, reče:

— Ja bih volio što jesti!

— Pa jutros si pio crnu kavu i jeo suhih smokava kao gospodin. Ni ja nisam ništa drugo.

Onaj primorac, seljak, u koga je Špiro kupio rakiju i vino, darovao mu, po starom običaju, za dobra dva pedlja pisane rumenkaste slanine, što je sad visjela na jednoj strani samara, a u drugoj torbi bilo pšeničnog kruha i luka češnjaka. Od hoda i od studeni Lazo Krneta bio tako izgladnio, da nije mogao odoljeti, već promrmlja:

— Ja bih, eto, kruha i slanine!

— Kakve slanine, Bog te ubio! Ili ne znaš da je veliki post!

—Čast Bogu i Božiću, no ako mi nedaš, poginuću!

Tako su u mećavi jedan drugome dovikivali i napokon ispadne kako htjedne Čauš. Pristupi k torbama, te odreže do-

bar komad slanine i komadinu pšenična kruha, pa stade pohlepno gutati ujedno sa lukom češnjakom.

Konjski repovi i grive sve to jače od vjetra vijali i studen jačala te Čauš nikako da se najede: dva, tri puta prilazio k torbi da reže slaninu i lomi kruh, a luka je nosio u džepu. Špiro mu se rugao da je gladnik, odmetnik crkve Božje i budala: rakiju ne treba žvakati i odmah grije. No Lazo, gutajući i u buci mećave, i ne ču što je govorio. Jedva pristade da ugasi žeđu s nekoliko gutljaja vina, a onda je i opet nastavio žvakati.

Što su se više primicali Krstovači, snijeg to gušći, a vjetar i studen jačali.

Sad i Špiro stade osjećati, kako mu ledeni trnci kroz kosti prolaze, i zato poče sve češće i češće gutati onu žestoku tekućinu, o kojoj govoraše da grije kao vatra. Mjesto znojenja i topline, sada je ćutio ne toliko sâmu studen, nego neku težinu u tijelu, umor i san.

Mećava bola i kovitlala sve jače i sve gušće, te ne bi znali kud gaze, da pred njima ne idu konji i pokazuju put, a donekle i od snažnih udaraca vjetra zaklanjaju. Sada poče zaostajati Špiro i zapovjedi Čaušu, da korača polaganije, jer se taj njegov drug pomladio kao čudom. Od slanine, češnjaka i pšeničnog kruha, njemu i u trošnoj odjeći postade toplo, a u žestokoj borbi s mećavom tijelo gipko: sad bi se Čauš zacijelo narugao i potsmijehnuo Špiri kad bi smio. Nije se bojao mećave kao prije, ali se prestrašio kad mu je, sustežući ga, zadihano rekao gospodar:

— Lazo, ne mogu dalje... Ustavi konje da otpočinemo.

No Čauš Lazo gotovo se razljuti:

— Nemoj, po Bogu brate, ta vidiš li da nam se para na brcima smrzava a nigdje zaklona! Ovdje u Krstovači ne smijemo zastajati!

— Ali, nećemo nego samo malo... Podrijemaću koliko bi ispušio lulu duhana, pak ćemo dalje! Razumi, kad ti velim, da naprijed ne mogu. Dodaj mi buraču!

—Evo ti, ali ne sjedaj... Rastovarićemo jednog konja, pa uzjaši, ako ne možeš hodati.

— Što? Rastovariti konja, a vino ostaviti na putu?... Ah, što mi je drijem, i što bih slatko usnuo!

Ali Čauš nije slušao njegove vapaje, već kandžijom ošinuo konje, premda su posrtali preko sniježnih smetova, to većih, što su se više približavali ždrijelu klanca. Tu sad bijaše sve u jednom dimu: teško se raspoznavali i jedva su, vičući, razumijevali jedan drugog.

— Ja ću sjesti ispod one klisure, da otpočinem i malo zadrijemam... promrmlja Špiro, ali mu riječi do Čauša ne dopru. Baš na tome okuču tako ih silno zaspe mećava, da se je bijedni Lazo morao prignuti i glavom prodirati kroz sniježni vjetar da s vida ne izgubi konje. Borio se tako par stotina koračaja, i kad je bio pod nekom liticom, gdje je nešto manje hujalo, stane pa se obazre. Gleda oštro i zove, ali Špire ne može ni dozvati ni ugledati. Korači nekoliko unatrag, ali ga vijavica tako silno zaspe da nije ništa vidio, i zaustavila mu dah. Prepao se, da će izgubiti snijegom zasuti put, a onda već daleko, daleko začuje tužno rzanje, kao da ostavljeni konji pozivlju na bijeg iz nemile Krstovače. Lazu Čauša podiđe silan strah, to veći što se je rzanje konja više udaljivalo i potrči nizbrdicom, da ih stigne.

Od jednog grijeha sto posljedica!

Od klanca na lijevo, staza se među dva brijega sve više udubljivala: smetovi bili golemiji, ali manje vjetra i slobodnije se dihalo. Još niže od klanca i smetovi bili manji, ali jednaka studen, pa Čauš nastojaše, da ne korača sporije od konja. Znao je kako se bliža noć, a ruke i lice, kao da mu se odrvenili. Radi toga se još uvijek plašio, dok nije kroz pahuljice snijega ugledao kasarnu u kojoj prebivali žandari. I podigli je kraj staze Lemeške radi sigurnosti putnika, a naselja u blizini nije bilo. Krneti se činilo, da je ona zgrada već blizu i radovao se modrome dimu što je sukljao iz nje. No pahuljice još uvijek nagusto padale i studen ne popuštala, a žandarska postaja kao da bježi. Iznova se prepadne s ledenih trnaca, što su ga prožimali: u bokovima ga stezalo, a ruke, nos, i uši kao da otpadaju i raspucavaju se.

Htjede misliti na gospodara Kneževića, koji negdje ostade, ali kao da mu se i u mozgu smrklo, pa svi doživljaji od jutros činili mu se poput ružna sna. Tupo je gledao u konje, što su pod teretom, bez jela i pića strpljivo gazili, pa i to ga, umorna, krijepilo; a onda i pogled na veliku zgradu iz koje je sukljao dim. Malo pomalo ipak se bližila i nagoviještala toplo ognjište, a za pola sata konji i sami skrenu u rastvorenu avliju. I bio je Lazi Krneti zadnji čas: da je potrajalo samo nešto dulje, možda bi i on zastao na dubokim snijegom pokritoj stazi.

Neki žandari počnu da rastovaruju konje, a drugi uvedoše na pola smrznutog Čauša u prostranu sobu, gdje ne bilo vatre. Kad to vidje Lazar, stade zapomagati kao malo dijete:

— Vodite me k ognjištu da se zagrijem, a nemojte me u ovoj studenici lijegati.

Ali žandari ne samo što ga ne povedoše k vatri, već donesoše snijega, stanu njime trljati smrznuta uda Lazina. Boljelo ga a ne htjede se protiviti, jer žandari su žandari, no umiri se, kad ga njihov zapovjednik pouči:

— Kad bi te odmah ognju pripekli, mogli bi ti kasnije otpasti nos, uši i na rukama prsti. Krv se tamo ustavila, i ne teče, pak je treba potjerati da kroz sve žile i žilice zastruji, pa ih otopli i oživi.

Čauš ne razumjede što mu govoraše žandar, i čudio se tome, kako će snijegom otopliti njegovo tijelo napola smrznuto. No kad poslije nekoliko oćuti, kako se i bez vatre ugrijao, upokojio se i zahvalio onim ljudima kako znade zahvaljivati samo bijedni seljak. A kad ga legnu i napoje toplim čajem i mlijekom, osjeti blaženstvo kao nikad prije. No odjednom stade zapomagati i udarati se šakama u glavu tako nemilo da se oružnici začudili a i prepali, misleći da je poludio od pretrpljene muke i straha.

— Bogo mili, jadan ti sam!... Kako sam ga mogao zaboraviti! Lazo, luda glavo, zašto nisi odmah rekao!... Jao meni nesretnome!

— A što ti se dogodilo?... Koga to spominješ i što si zaboravio reći?

Tada Čauš skupi pamet i stane pripovijedati što se zbilo: — kako su putovali, što je ko od njih jeo i pio; kako je Špiru uhvatio drijem, i kako ga nije mogao odvratiti da u zaklonu ne počine i ne pridrijema, a napokon zamoli žandara, da ga pođu odmah tražiti.

— Sada je noć i vijavica, rekoše mu, pak bi sve bilo utaman. Čekaćemo dok svane! Tako su mirili Čauša, donijeli mu

toplu večericu i čašu vina, pa kad na njegovo pitanje odgovoriše, da su konji u zaklonitu mjestu i nazobljeni, poče ga hvatati drijem.

Čim ga ostaviše na samu, zaboravi cijeli svijet, a domalo i sama sebe: u mekoj postelji čvrsto zaspe, kao dijete poslije dugotrajna igranja.

Sjutradan, rano, donesu mu kavu s mlijekom i krišku hljeba. Vani je ležao i bjelasao na suncu debeli snijeg, vjetra ni ćuha, a u zagrijanoj čistoj sobi širila se blaga svjetlost. Čim je ušao zapovjednik, Čauš ga odmah zapita:

— Jeste li poslali tražiti ga i što mislite, hoće li ga naći?

— Poslao sam ljude, još zorom, da ga traže na onome mjestu, gdje si to sinoć rekao. A da i nisi, našli bi ga, jer imamo dva izvježbana psa koji dobro njuše.

— Eto, hvala Bogu i Bogorodici...

— Ipak, ne raduj se toliko, jer on po gibe još prije nego si ti do naše kasarne prispio.

— Ma, gospodine, on bijaše čovjek snažan i još mlad. Može biti da je zabasao i kad svane naći će put.

— Tu malo koristi i mladost i snaga Kad se nije krijepio hranom, što razvija toplinu, već samo rakijom, morade ga uhvatiti san, iz koga se ne budi. Smrzao se, pa eto!

— Biće, gospodine, da nije tako... On je obučen kao još niko, što sam u životu vidio, a znate što je bilo na meni! Kod njega je ostala malne puna burača rakije prepečenice, što grije kao vatra...

— Od njega si to čuo, ali nije to istina! Rakija začas ugrije samo površinu tijela, dok uistinu pravu, nutarnju toplinu smanjuje. U drijemu što dolazi od umora i leda, još više navlači san, koji je isto što i smrt. A tebe je spasilo krepko, masno jelo i hod, premda si jadno obučen, star i slab.

Čauš se toga dana, pa i mnogo kasnije, divio svemu što je čuo i doživio. A kako i ne bi, kad je i sam uvidio da se trljanjem studenim snijegom čovjek ugrije, a od žestoke prepečenice smrzne...

No još većma čudili se u Dobropoljcima, kad je stari, slabi i golišavi Krneta dotjerao konje živ i zdrav, a snažnoga i toplo obučenoga Špiru donijeli mrtva. Uoči Badnjeg dana i u Dobropoljcima zasuo snijeg i zima zube stisla, pa se bili zabrinuli: strepili su, da će ili obadva s Lemeša donijeti mrtva, ili pak sama Čauša. Zato u kukanju, stali mu prigovarati kao da je on tome kriv, nijesu razumjeli, kako u borbi s mećavom slabiji iznese živu glavu, a jači pogibe.

Tada im, na svoj način, stade Čauš da ponavlja, što je čuo od onoga zapovjednika žandarskog, koji će svakako znati više, nego seljaci u Dobropolju. Slušali ga i stoti put zapitkivali kako je sve bilo, te nakon duga promišljanja rekoše:

—Istina, da je Špiro učinio isto to što i stari Čauš, sad bi među nama bio, te ne bi na sam Božić kukali!

Ljuta zima sve jače stezala, voda se i kod ognjišta mrzla, pa iz Špirine kuće tužno gledali, kako nove pahuljice zasiplju krajinu. Ipak ih studen i glad prisile da jedu sve što je za blagdane pripravljeno, ali ne okusiše ni rakije ni vina. U tome piću vidjeli su dušmanina, što im smače hranitelja, a i stidili se, što je odrpani Čauš bio razumniji od njihova Špire.

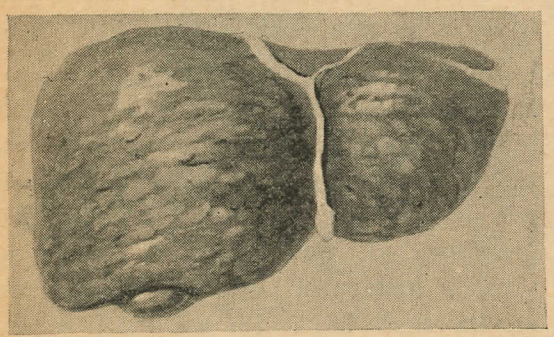
Dr. Pavle Gregorić:

Alkohol i zdravlje čovjeka.

Svuda u našem narodu rasprostranjeno je čudno i posve krivo mišljenje o alkoholu i o alkoholnim pićima. Vjeruje se, naime, da vino i rakija mogu okrijepiti čovjeka kod rada, da piće daje neku posebnu silu. Isto se tako vjeruje, da alkohol grije tijelo. Poznato je, da većina seljaka počinje kosidbu s rakijom, da se njome, kako oni kažu »krepe« od vremena do vremena za kosidbe. Bez rakije — kažu — malaksale bi im sile.

Da vidimo, da li je ovo opće vjerovanje istinito!

Svi znademo, da čovjeku treba hrana zato, da bi se održao na životu, a djeci, da bi se mogla razvijati. Hrana nadomještava čovjeku sve sile, koje on treba za rad i život. Pa iz čega se sastoji čovječja hrana? U glavnom iz masti, bjelančevine i škroba. To su tri glavne tvari, iz kojih sastoji hrana čovjeka. Ima ih u kruhu, mesu, mlijeku, siru, varivu i drugoj hrani. Svako znade, da u alkoholu nema niti masti, niti bjelančevine, a niti škroba. Po čemu, dakle, može alkohol biti hranljiv? Kako se je stvorilo kod mnogih ljudi ovo krivo mišljenje, da je alkohol isto tako hranljiv kao i svaka druga hrana? Evo u čemu je stvar. Ljudi znadu vrlo dobro, ako piju, da ne osjećaju toliko gladi. Ali to nije zato, što bi alkohol hranio čovjeka, već zato, što alkohol kvari želudac — i čovjek gubi apetit.



Ljudi koji piju alkoholna pića obole na jetrima. Smrežurana, bolesna jetra pijanca.

Drugo je mišljenje o djelovanju alkohola, da on grije tijelo. Ali i to je pogrešno mišljenje. Znameniti profesori našli su, da alkohol djeluje na naše krvne žile u koži tijela tako, da se one rašire, Radi toga dolazi u kožu tijela više krvi, i čovjek osjeća, da mu je toplije. Ali u isto vrijeme ovakav čovjek, kojemu su krvne žile na koži tijela raširene zbog alkohola, gubi vrlo mnogo od svoje topline radi toga, što kroz raširene krvne žile odilazi veliki dio topline iz tijela u zrak. Dok ljudi osjećaju u zimi, kako im je postalo toplo poslije nekoliko čašica rakije, dotle, uistinu, gube veliki dio topline. Ako je studen vrlo velika, tijelo se brzo ohlađuje; ako je čovjek pripit, lako se smrzne. Dakle, alkohol ne grije.

Ima još jedno nepravilno mišljenje o djelovanju alkohola. Misli se, naime, da čovjek može izvršiti neki posao bolje i ljepše, pa čak i brže, ako prije rada ili za vrijeme rada popije nekoliko čaša vina ili rakije. Pa i to je mišljenje posve krivo. Mnogi su liječnici i profesori iz svih kulturnih država dokazali pokusima, da ljudi, ako piju, obavljaju poslove mnogo slabije, polaganije i vrlo površno. U jed-

Tjelovježbom se zdravlje čuva i produžuje vijek!

noj od najvećih tvornica cipela na svijetu, u tvornici Bata, u Čehoslovačkoj, moraju se radnici obvezati, da neće piti. Ako ih nađu pijane, odmah im otkazuju. To je zato, jer se pokazalo, da radnik, koji pije alkohol, vrši posao vrlo površno, dok radnik, koji uopće ne pije alkohola, vrši taj isti posao bolje, točnije i u isto vrijeme izradi daleko više posla od onoga, koji pije.

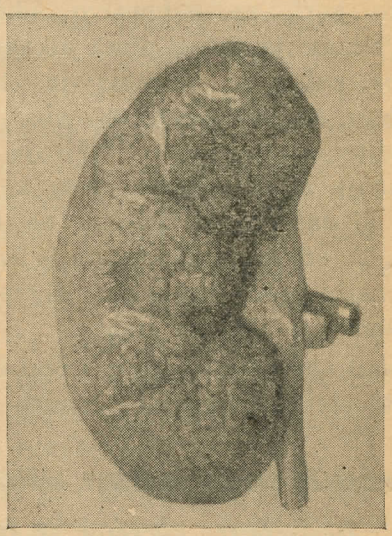
Pa kako se moglo razviti među ljudima mišljenje o blagotvornom djelovanju alkohola? — Razlog je tome djelovanje alkohola na čovječji mozak. Kada čovjek pije, osjeća se najprije veselijim, bodrijim. Čovjeku, koji je pripit, čini se, da može sve učiniti. Sve mu se pričinja lakim i jednostavnim. Ali to je samo prividno. Ako trijezan čovjek promatra pijana, opaziće, kako je sva ta kuraža i samouvjerenje pijanoga obična varka. Čovjek, koji pije, postaje sličan djetetu, počinje da govori gluposti; poslije postaje grub, vrijeđa okolinu, svađa se ili tuče. Neki ljudi opet, kad se ponapiju, postanu žalosni i plaču. Dok su ovi posljednji samo smiješni, čine sebi veliku sramotu, ona druga vrsta pijanaca, koji u pripitom stanju postaju naprasiti, opasni su za svoju okolinu. Kaznione i tamnice pune su ljudi, koji su počinili razbojstva u pijanom stanju. Više od polovice svih zločinaca jesu alkoholičari. A i ludnice njima obiluju.

Sve nam to pokazuje jasno, kako je alkohol pravi otrov za čovječji mozak. On truje i tijelo i dušu. Alkoholičari su obično ljudi slaba značaja, podmitljivi, nepouzdani, rastrošni, varalice. Alkoholičar radi toga nije nikada dobar radnik, niti dobar gospodar, niti je dobar muž, niti je dobar otac svojoj djeci.

Svemu je tome uzrok djelovanje alkohola na mozak. Ali ima još jedna vrsta djelovanja alkohola na mozak i ova je najteža. Od njega ljudi iznenada postaju nemirni, boje se da će ih neko napasti, bacaju se kao bjesomučni, bježe kao ludi pred raznim priviđenjima, koja vide u svojoj bolesnoj mašti, i obično umiru poslije nekoliko ovakovih napadaja.

Alkohol djeluje otrovno i na živce, što se najbolje pokazuje po drhtanju ruku kod alkoholičara.

Ali alkohol nije otrov samo za mozak i živce. Gotovo svi dijelovi tijela stradaju od alkohola. Spomenuli smo pokvareni apetit kod alkoholičara, koji je posljedica raznih promjena u želucu. Svim tim promjenama uzrok je alkohol. Vrlo često stradaju jetra od alkohola. Jetra ponajprije nabubre kod ovakovih bolesnika, a s vremenom se osuše i namreškaju, polagano se skvrče. Krv, koja sad ne može da prođe kroz njih, zaustavlja se u trbušnoj šupljini. Nastaje vodena bolest, od koje bolesnik umire.



Ljudi koji piju alkoholna pića obole na bubrezima. Smrežurani, bolesni bubreg pijanca.

Zdravstvena prosvjećenost je najveće narodno dobro!

Ni srce ne ostaje pošteđeno od alkohola. Alkoholičari dobiju obično suviše masti na srcu, ono postaje mlohavo i radi toga ne može da šalje krv u sve dijelove tijela. Ovakovi bolesnici stradaju od teškog disanja, otiču im noge i naposljetku umiru.

I na krvne žile djeluje alkohol vrlo štetno. Godinama skupljaju se u stijenkama žila male naslage vapna. Od toga žile postanu krhke. Osobito sitne žilice u mozgu i žile na srcu. Kod nešto težega posla, kada srce radi snažnije i šalje krv kroz žile jačom silom, ove žilice puknu, jer su krhke, i ljudi umiru od kapi. Kap udari čovjeka, kad mu pukne krvna žilica u mozgu.

Na bubrege djeluje alkohol slično kao i na jetra. Oni najprije nabubre, a poslije se skvrče. Budući da tekućina u tijelu ne može da prođe kroz ovako promijenjene bubrege, alkoholičari obole od vodene bolesti.

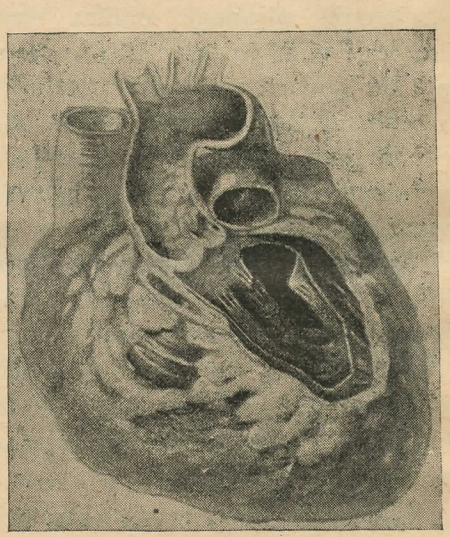
Ali alkohol nije otrov samo za onoga, koji ga pije, već je isto taki otrov, pa čak i mnogo gori, za potomstvo alkoholičara. Poznato je, da su djeca alkoholičara slaba; polagano se razvijaju, kasno prohodaju, kasno počnu govoriti. Mnogim roditeljima, koji stalno uživaju alkohol, rađaju se slaboumna djeca, koja se nikada ni duševno ni tjelesno ne mogu razviti. To su idioti. Dokazano je čak, da majka može roditi slaboumno dijete, ako ga je začela u pijanom stanju.

Alkohol slabi čitavo tijelo i čini čovjeka neotpornim za sve druge bolesti. Zato alkoholičari tako lako podlegnu bolestima.

Alkohol je u vezi još s jednom vrstom bolesti — a to su spolne bolesti. Muškarci u pripitom stanju hodaju okolo i nabasaju na ženske, koje ih zaraze kapavcem i sifilisom. Većina spolno bolesnih ljudi zarazili su se u pripitom stanju. Pijan ne misli dobro za sebe.

Koliko god je alkohol otrov za čovjeka, ipak postoji još i danas vjerovanje u našem narodu, da je alkohol lijek za mnoge bolesti. Čak i djeci daju majke alkohol, jer da će postati jača. I to je sigurno jedan od važnih uzroka, što u našim selima umire toliko djece u prvim godinama života.

Spasavajmo sebe i druge od alkohola! Osobito čuvajmo djecu od toga najraširenijeg i najubitačnijeg otrova ljudi! Zločinac je onaj, koji djecu poji alkoholom.



Ljudi koji piju alkoholna pića obole na srcu. Osalovljeno, bolesno srce pijanca.

Krčma ima jedan ulaz, ali tri izlaza: jedan vodi u bolnicu, drugi u ludnicu, a treći u tamnicu!

Alkohol stere postelju sušici.

Čuvaj mladost za starost!

Dinko Šimunović:

Ljubomora.

U mjestancu Raštanina ne živjelo se ni varoški, a ni seoski. Neko stotinjak ljepših zgrada razasulo se po brijegu, ali odmah do njih staje za blago, pa vrtovi i vinogradi; još niže njive a zatim ravne livade, gdje je stršilo jablanje i ljeti, stogovi mirisnog sijena.

Vidjelo se i na prvi pogled, kako je mjesto imućno: sve same zidane kuće s crvenim krovovima, a gotovo na svakom prozoru cvrkutale u kavezima ptice i u loncima se šarenilo cvijeće. A gdje siromaština davi, malo ko misli na užitak ljepote. Stanovnici Raštana brigali se i za vrtove i za njive, no ljubimci njihovi bili vinogradi: poznavali svaki panj, i svaku vrstu grožđa, a boju, miris i okus vina još bolje.

Ipak, među svim Raštanima, Simo Đuričić bijaše najbogatiji i kuća mu najočitija. Svi drugi imali s kime dijeliti baštinu ili ih mnogo uzdržavati, a on jedini gospodar velikog imanja — pa i u drugome sretan. Nedavno se oženio iz Raštana, također bogatom i milom djevojkom, krotkom poput ovčice, a prijatelji i znanci voljeli ga i pohađali. Svoju dobru ženicu mnogo je ljubio i ona njega, a dušom i tijelom vezali se i više, kad im se rodio prvi sin. Činilo se, da sretnije čeljadi i ne može biti, sve do treće godine iza vjenčanja, kad se među njima stade javljati nešto čudna.

Njegova žena Ljubica ostade krotka i tiha kao i prije, te sinčiću i mužu sve više iskazivala ljubav, no Simo se promijenio i prama ženi postade zao, pa sve gori. Da bi za išta drugo, bilo bi razumljivije, no Simo poče mučiti Ljubicu, ne baš kao da mu je pravo nevjerna, već kao da je sklona, da mu se iznevjeri: govorio kako drugi traže nju, a ona druge. No i to bijaše dosta da od raja u svome domu učini pakao.

Njegovi prijatelji i znanci čudili se, a najviše sama Ljubica. Ipak, niko se od njih nije usudio da mu što reče, već šaputali i nagađali, što bi uistinu moglo biti. A zapravo bijaše u toj porodici ovo:

U Raštanima, gotovo svi posjednici, obilato su uživali rakiju i vino, pa o blagdanima i drugim slavama mnogo njih teturalo i zaplitalo jezikom. Ali o Simi Đuričiću ne moglo se reći da je ikada bio sasvim pijan, a on se time i ponosio. Na gozbama čuvao se da ne postane »živina« kao drugi, no zato je krišom pio svaki bogovetni dan. Još u rano jutro počeo bi s rakijom. Uvijek imađaše u svojoj sobi prepečene šljivovice te, čitajući ili pišući, svako malo prigucnjivao. A kad bi se odvezao u polje, nosio bocu uza se. Tako do objeda, a poslije ispijao čašicu za čašicom »domaćega«, polako i mirno da više uživa. Jednako poslije večere, sve dok ga ne bi uhvatio drijem. Njegov je mozak bio u neprekidnoj omaglici, a ipak bi se Đuričić jako začudio i uvrijedio, kad bi mu se reklo da je pijanica. Ali ne samo da mu to ne rekoše, već niti da bi pomislili, računajući, kako je opit samo onaj, što na ulici pada, te ne zna, što radi ni što govori.

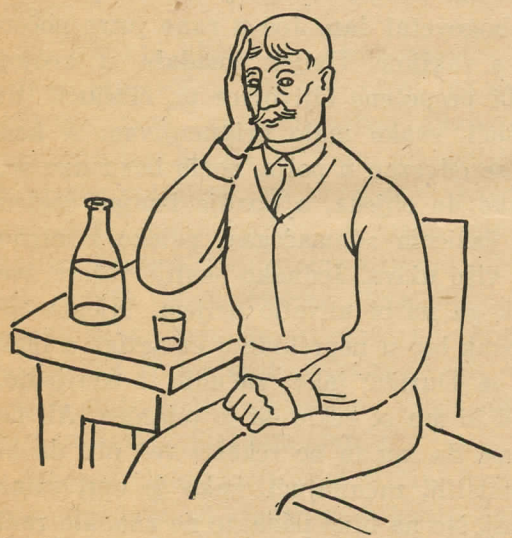
Tako je i njegova Ljubica mislila, te marno natakala do podne rakiju, a iza podne vino, da mu više ugodi. Uistinu

Niz sitnih zdravstvenih mjera udoban život stvara!

njezin muž Simo bio bi manje zagrižljiv, kad bi pijuckao, a razgoropadio se onda, kad bi mu i začas nestalo pića. I Simi se činilo da mu je pijući bolje, te da sve rđave misli i brige bježe od njega, no iza svako par mjeseci ne bi oćutio olakšanje, ako ne ispije nekoliko čašica vina ili rakije više nego prije. Ipak se nikad nije zateturao ni pao, i zato se Ljubica pred svojim drugama ponosila njime.

— Hvala Bogu, moj se Simo ne opija kao drugi u Raštanima!

No treće godine iza vjenčanja, zamijeti kako njen muž, sve malo po malo, postade neki drugi čovjek. I najboljoj hrani stao prigovarati i mnogo je manje jeo, a po noći se često budio i pušeći hodao kućom, ne mogavši naći mira, dok se ne bi napio. Jutrom kašljao, povraćao sluz i sve do neke ure grdio svakoga, ko mu se približi. Nikada više od njega milog cjelova ni zagrljaja kao prije: samo kadi-



kad, no tako surovo, da bi se preplašila. U sinčića jedva bi pogledao, a kleo i proklinjao ako zaplače, pa i nju ako se na što potuži.

No sve je to mogla trpjeti, dok nije počeo napadati i njezinu čast, tako, da su svi u Raštanima mogli doznati.

Ona bi, na primjer, s djetešcem u naručaju pošla k prozoru, a on bi se istim časkom stvorio iza nje, pa virio ko ulicom prolazi. Ako bi to slučajno bio muškarac, Simo bi se žestoko i upitljivo zagledao njojzi u oči te bi joj od iznenađenja i straha sunula u glavu krv.

— Ha, ha!... Ulovio sam te!... Pocrvenila si! uzvikao Đuričić, a ona, često, ne bi toga muškarca ni poznavala. Kad bi takav čovjek još i pogledao u kućne prozore, bilo još gore: tada bi i njemu prijetio šakama, a bijedni se prolaznik začuđeno krstio.

Drugi put, kad bi se našli s kojim mladim čovjekom, jadna Ljubica, od samoga straha pred mužem, namah bi poblijedila ili se zarumenila, i radi toga bi je Simo napao gadnim uvredama. Njemu se činilo, da su, kad bi s drugima razgovarala, njezine oči imale požudan sjaj, dočim gledajući u njega, da joj je pogled mrtav. I same suze ženine, slabo tumačio govoreći, da njima priznaje svoju krivnju.

Jednom došla Ljubici u pohode tetka Jeca, a Simo ni tada ne mogao odoljeti, već stao prisluškivati njihov razgovor. Među ostalim začuje, da Jeca hvali novog učitelja i svoju ženu, kako je odgovorila: — Vidjela sam ga jedan ili dva puta. I meni se čini da je fin mladić.

Simo se čitav dan zlobno osmješkivao i zapovijedio da se pripremi što bolja večera. Ljubica se tome čudila a i više se zaprepastila, kad je njen muž iste večeri doveo mladog učitelja, s kojim se do tada i ne poznavali. Ona se jako zbunila a tako isto i onaj skromni, bojažljivi mladi-

ćak, no čini se, da je Simo u tome našao zadovoljstvo. Svako malo ostavljao ih same i prisluškivao. Kadikad mu se činilo da jasno čuje kako se cjeluju, i biće da radi toga ne razgovaraju. Ili, možda, samo očima proždiru jedno drugo?... Ni sam sebi ne vjerovaše pravo, no ipak se gorko osmješkivao, i kadgod bi Ljubica pošla u kuhinju za poslom, potrčao bi za njom, da joj prišapne: — Jesi li zadovoljna i sretna? — Eto sam ti doveo tvog finog i krasnog mladića!

A Ljubica je samo plakala, ne znajući što bi odgovorila. Večera je završila neugodno za sve troje, pa mladi učitelj jedva ugrabi časak, da iz njihove kuće pobjegne.

Takovo se mučenje nastavljalo još dugo, a vidjelo se očito kako i Simo trpi: postajaše sve nemirniji, još više izgubio tek i san, pa jako smršavio. A jutrom srce mu lupalo i ruke drhtale, sve dok ne bi ispraznio staklenku rakije. Rasuđivanje mu tamnilo, a uspomene blijedile. Ljubica sve to gledala, jako se zabrinula, no i tješila: jer svoga muža nikad nije vidjela pijana u onome smislu, kako to u Raštanima sude.

Za njihovu nesreću ili bolje sreću, nekog dana koncem jeseni, baš kad se je pretakalo vino, došao k njima stari liječnik Polić, jer im je dijete bilo nešto bolesno. Kad ga je pregledao i propisao lijek, dade se u razgovor kaoti domaći i dobar čovjek. Među ostalim reče i to, kako je njihov sinčić vrlo krasan poput starih grčkih kipova: nos mu je tanak, obrve sraštene i crne, dok je u njih, roditelja, lice okruglo i kosa plavkasta, pa im tek malo sliči.

Kad to začuje Simo, problijedi i požuti kao mrtvac. Sjetio se trgovačkog putnika, starinom Grka, što je nekad došao u njihov ukuću, da ponudi najnovije strojeve za gospodarstvo. On bijaše tada u polju i Ljubica zamoli toga agenta da bi pričekao, jer je znala da će trebati. A čekao je Simu od deset sati ujutro sve do podne i s njegovom ženom razgovarao na samu. Bijaše lijep čovjek, tanka nosa i crnih, sraštenih obrva, pa Simu od toga sjećanja oblije leden znoj. Toga dana, pretačući vino, bijaše popio mnogo više nego obično, te ne obaziruć se na doktora strašnim glasom zavikne:

— To nije moje dijete! Nosi mi kopile iz kuće, jer mi dolazi kako ću i tebe i njega zaklati!

A onda je ženu zasuo tako grdnim psovkama, da se je doktor Polić vrlo iznenadio, premda je znao kako Simo živi i kako se vlada prema ženi. A zaprepaštenu i nježnu Ljubicu zateče mužev povik kao grom, te zadrhti i svali se na pod kao mrtva. Doktor priskoči, da joj pomogne i htjede raskopčati haljetak na njezinim prsima, no Đuričić ga prihvati za ruke i stade vikati:

—Makar ti bio liječnik i sveti liječnik, ne dopuštam da se iko moje žene dotakne! Kakva bila da bila, neću da je oskvrnjuješ na moje oči!

No doktor bijaše toliko priseban i srčan, da ga je silovito gurnuo i mladoj gospođi pomogao da se osvijesti i legne. Simo, hvatajući se za glavu, ode k prozoru i rastvori ga, ni sam ne znajući što radi. Spopao ga kukavičluk, što usudnog trenutka slomi pijanicu i tigra pretvori u zeca. Hladan jesenski vjetrić dune mu u zažareno lice i kao da ga privede k svijesti. Uzdahne duboko i poče da razmišlja: sjeti se da je onaj trgovački putnik dolazio samo jednom k njima, a tada već

bijaše njegov sinčić odavna rođen. Od ove misli toliko se zasrami, da se ne bi više ni vraćao s prozora, da ga nije zovnuo liječnik. Doktor Polić oštro ga pogleda i reče:

— Vi ste ubojica svoje žene i jedinog djeteta, a i sebi ste najveći dušmanin! Ipak Vas žalim, jer ste čovjek teško bolestan, koji treba samilosti i njege.

— Ja da sam bolestan? jako se Đuričić začudio. Mene, hvala Bogu, ne boli ništa.

—Vas uistinu ništa ne boli, a ipak se strašno mučite i propadate. Nije li tako?

Simo je šutio, a nato mu doktor stade nabrajati sve što je prepatio i što pati, tako vjerno, da mu nije ostajalo nego diviti se.

—A to je sve od prevelikoga pića, nastavi liječnik. Vi ste još mlad čovjek, imadete porodicu te je grehota da sve troje propadnete. Tim više, jer se na vrijeme možete spasiti i posve ozdraviti.

Đuričić se prepao: —Što, zar je tako ozbiljno?

— Dakako, jer možete i poluditi. A biće sve gore, ako ne prestanete piti a i pušiti manje.

— Ta, ja se ne opijam kao drugi...

— Može neko da posrće i jezikom zapliće, a da ne bude pijanica, samo što se to vrlo rijetko događa. Ali onaj što svakidnevno srkuca alkohol, tako da je neprestano pod njegovim utjecajem, postane pravi alkoholičar. Tada se javljaju svakovrsne pojave, kod jednoga jedne, a kod drugoga druge. Na primjer eto kod Vas, osim ostaloga to, da vidite što niko drugi. Vaša je gospođa strpljivi anđeo, a Vi ste opak, no jedino radi svoje bolesti. Vjerujete li da Vam želim dobro i da Vam mogu pomoći?

Đuričića ganuše ove riječi te, kao svaka pijanica, stane grcati. Potekoše mu suze, pa ne odgovori. Jako se zasramio onoga, što je te večeri govorio i učinio, pa oborene glave sjedio šuteći.

A onda mu stari liječnik položi ruku na rame:

— Vratite, dragi Simo, sreću sebi i porodici, to Vas molim!

Simo se zamislio duboko, sluša, a ipak nije mogao, a da potišteno ne prigovori.

— Ma, kako ću ostaviti piće, kad se bez njega osjećam slab i nesrećan? Od toliko godina već se navikao pa sad...

— Znam, sinko, navika je jedna muka, a oduka stotinu! No to će trajati par mjeseci, par sedmica, a možda samo nekoliko dana. Poslije toga imaćete za naknadu pravih radosti dostojnih čovjeka: vratiće Vam se tek i san i ojačati muška snaga. A gdje je uživanje u prirodi? Hajdete u šumu, k vrelima i na livade, a osobito rano ujutro, pa ćete zamalo vidjeti, kako je kudikamo veći užitak, nego se zabiti u sobu i piti rakiju. Treba Vam za neko vrijeme napregnuti snagu volje i zapovjediti sam sebi, pa će se radost i spokojnost vratiti u vaše srce i Vašu porodicu. Obećajete li?

—Hoću sve što mogu! rekao je Simo te zahvalio doktoru, no s malo riječi, jer bijaše tog časa i previše uzbuđen. Kad htjede poći za njim, doktor ga ustavi:

—Ne treba da me pratite, već odmah pođite svojoj gospođi. Recite joj koju lijepu, utješnu riječ, jer je mnogo prepatila, a i sada trpi... Zbogom!

II.

Neke lijepe večeri, drugog ljeta, na Sitnim Livadama bilo živo. Tamo se kraj potoka okupilo društvance te u hladovini blagovali i zabavljali se: Simo, Ljubica i

sinčić njihov, pa doktor Polić, još neki iz Raštana, a najviše omladine, što se za velike ferije kući vratila.

Zapad se rumenio od sunca što je tek zašlo, a dugačko brdo na istoku modrilo se kao da je naslagano od proljetnih ljubica. Po grmlju, iza kratka cvrkuta i skakutanja, smirile se ptičice, no potočić i dalje žamorio milujući bijeli pijesak i gipku, žutozelenu rakitu. Lagašan vjetrić donosio miris tek pokošenih livada, a i tečna jela prijatno u zdjelama odisala, dražeći tek.

Simo Đuričić uživaše svu tu milotu kao i drugi, a kad su dovečerali, započe igra i pjesma. Ovog je trenutka znao kako je posve drugi čovjek. Sada nije mogao razumjeti, kako se prije, baš u takovo doba, zatvarao u svoju sobu i pijuckao, a izlazio samo da prisluškuje što mu radi žena.

A Ljubica je one večeri također pjevala, smijala i šalila se među ostalom mladeži, na što prije ne bi smjela ni pomisliti. No po svemu njezinu vladanju ipak se vidjelo, kako joj u srcu trepti radost, što ima zdrava muža i zdrava sinčića. Kadikad reklo bi se da je od velike sreće postala obijesna, ali Simo od toga nije trpio: radovao se ženinu zadovoljstvu, gledajući kako je svi poštuju i ljube, a ona je samo njegova.

Možda bi i trpio kad bi mu veselje dopustilo sjetiti se, kako je dugo mučio sebe i nju. Uživaše u saznanju, da mu je žena čestita i nevina kao dijete, ali u ono crno doba nije gledao sadanjim, bistrim očima ni znao istinu: možđani njegovi bijahu zamagljeni alkoholom.

Zato ni vina ni rakije ne bilo na toj gozbi, no u obilju mirisna uzduha, žubora vode, prijatna razgovora i smijeha. A kad su zatreptale prve zvijezde i u grmlju kod njih propjevao slavulj, Simo ne odolje, već priđe k ženi da je poljubi.

Dr. Andrija Štampar:

Umro mali Stojan.

Svi smo ga u selu jako voljeli. On je bio malen, a pametan. Svakome je rado išao, nikoga se nije bojao, kako se to kod djece često viđa. Roditelji se njime često ponosiše, naročito njegova majka, koja je uvijek s velikim ponosom spominjala svoga maloga Stojana.

Jednog dana uleti meni strina Stojanova, pa će:

— Gospodine, zaboga, dođite, umre nam mali Stojan.

Ja ostavim sav posao i gotovo trčeći za tili čas stignem u kuću.

Stojanova majka previja se od plača nad nježnim tijelom svoga djeteta i nariče. Mali leži na krevetu bez svijesti, ne odavajući baš nikakovih znakova života.

Pogledam dijete i pri tom osjetim zadah rakije. Bio sam na čistu. U susjedstvu pekla se rakija, pa pijani ljudi dali djetetu vruće rakije.

Mali Stojan nije došao k svijesti.

Cijelo je selo tugovalo, krivci progonjeni, a i danas u selu piju rakiju kao prije. Rakija ubija.

Gdje je zdravlje tu se stiče i imanje!

Lav Nikolajević Tolstoj:

Prvo pečenje rakije.

Neki siromašni seljačić pođe jednoga dana u polje na posao. Za jelo je imao samo komadić suhoga kruha. On sakrije kruh pomno u jedan grm, uzme plug u ruke i veselo potjera svoga konja.

Nakon dva sata umorili se od napornog rada i seljak i konj. Konj je pasao po livadi, a seljak pođe do grma. On je tražio svoj kruh, ali ga nije našao. Dok je seljak orao, prođe tuda jedan vražić. On je uzeo kruh i sakrio se za grm misleći, da će se još naveseliti, kada se seljak bude ljutio. Ali seljak reče: »Sigurno ga je uzeo neko ko je bio gladan.« Lagana srca i praznog želuca nastavi svoj posao.

Vražić se u svojoj žrtvi prevario. On otiđe svojemu majstoru sotoni i ispripovjedi mu, kako seljaku nije mogao ništa da učini. »Nevrijedniče!« zagrmi sotona na siromašnog vražića, »ako mi za tri godine ne predobiješ seljaka, utopiću te u vodi«.

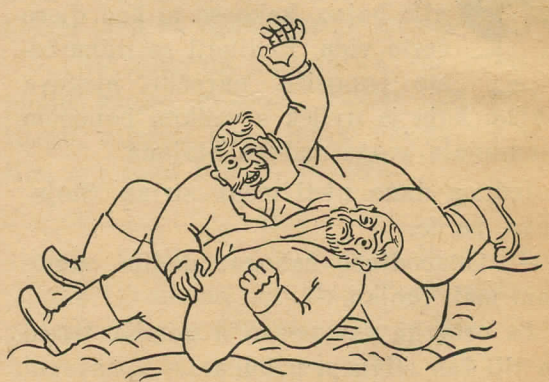
Mali vražić se uplaši. On je mislio i mislio, kako bi zadovoljnog seljaka doveo sotoni. Na koncu se sjetio. Obuče se u seljačko odijelo i ode seljaku za slugu. Kako je izgledalo da će biti suha godina, svjetova sluga seljaka, da posije žito na vlažnoj zemlji. Svagdje je propao usjev, samo su seljak i njegov mudri sluga imali izvrsnu žetvu, tako da silno žito nije u hambar moglo ni stati. »Šteta tolikoga kruha«, reći će seljak, »to ne mogu izjesti cijeloga moga života.« Zamisli se vražji sluga i reče: »Ako ga ne možeš da pojedeš, možeš da ga popiješ. Onda ćeš ga barem potrošiti, a ujedno se i naveseliti, a ja zajedno s tobom.« Ovo zadnje reče posve tiho i zaškrguće zubima. Tako on nauči seljaka, kako se peče rakija. Seljak ispeče mnogo rakije iz svojega žita, a vražji sluga ga potpomagao s pravim vražjim veseljem. Seljak okuša piće. On ga je uvijek kušao, pio i pio... Tada potrči podmukli vrag majstoru sotoni i izvijesti ga: »Seljak je tvoj; on pije.«

Majstor sotona htio je da to sam vidi. Vražić ga povede u seljakovu kuću. On je sjedio s načelnikom pri boci rakije i obojica su pila čašu za čašom. Seljakova žena je točila. Kad je ona nesigurnom rukom prolila rakiju, razljuti se seljak i zaviče: »Ludo stvorenje, pazi, jer ću te ja morati da učim.«

Sotona se slatko nasmije.

Onda pokuca na vrata jedan prosjak i zamoli komadić kruha.

»Ja ne mogu sve gladnice da hranim!« poviče seljak i zalupi vratima tik pred prosjakovim nosom. Sotona zadovoljno protare ruke.



Ko rano rani, dvije sreće grabi!

Seljaci su dalje pili. Jedan su drugoga hvalili, a svaki se svojom pameću razmetao. Vražić reče svojemu majstoru: »Pazi sada na lisice, doskora će postati vuci.« I zbilja! Od hvale prijeđe na zabadanje. Načelnik se jako razljuti i udari šakom svoga prijatelja po licu. Sotona se već nije mogao uzdržati od veselja. Ali mu vražić reče: »Pričekaj, vuci će skoro postati svinje.«

Da se seljak osveti radi udarca šakom, baci bocu za gostom. Ovaj utekne. Seljak zatetura za njim. Bjegunac padne. Progonitelj se na nj potepe. Obojica se valjaju po uličnom blatu i ostanu ležati. Sotona potapše vražića po ramenu: »Nesrećo jedna, sigurno si to piće pekao iz lisičje, vučje i svinjske krvi.« »O ne« zadovoljno primijeti vražić, »piće je pekao čovjek iz svojega svagdašnjeg kruha. Lisičja, vučja i svinjska krv nisu u piću nego u čovjeku. Čovjek se svladava, jer je jak. Ali kada on pije moju rakiju, onda nema svladavanja, nego se životinje u njemu oslobode! Pusti da ljudi piju, i tvoja će žetva biti obilna«.

Sotona oduševljeno zagrli vražića. Onda pozove cijelo svoje društvo. Pred sakupljenima preda sotona svojemu mudrom sluzi najviše odlikovanje i poviče: »Od vas vragova moj je najbolji sluga vrag rakije, koji pobjeđuje časom, a za njim dolazi cijeli pakao.«

Dr. Andrija Štampar:

Mala pripovijest.

Pred 40 godina bilo je selo M. sasvim naše. Lijepe bijele kućice nizale se pravilnim redom, te činile selo M. ubavim gnijezdom. Ljudi su lako živjeli; bavili se većinom stočarstvom, a obrađivanje polja zaostajalo. Zdravi, jaki ljudi voljeli su ići za stadom ovaca, svirati u frulu, sunčati se pod vedrim nebom, nego da drže za plug. A zašto i ne bi? Onda je još svega bilo u izobilju, a život lagan, da ne može biti lakši, niko nije nikome smetao, svi su bili zadovoljni.

A kad došla jesen sa svojim žutim lišćem, a od provele šljive počela rakija da se peče, onda je selo oživjelo. Bilo je govora dva tri dana, a onda se opet ušutilo. I opet se dalje živjelo jednakim životom...

Jednog proljeća došao u selo neki tuđinac odnekud iz Bačke, nije govorio hrvatskim jezikom, ali ga to nije ništa smetalo. Naselio se nakraj sela u jednoj malenoj kućici. Selom se počelo govoriti: došao Švabo. S vremenom naučiše se na nj tako, da su ga sasvim lijepo susretali. On je pošao u službu k nekom imućnijem seljaku. Njegova je žena radila poput crva. Gazda je bio s njime zadovoljan. Iduće godine dođe drugi tuđinac, ali taj

je bio imućniji; on je na dražbi kupio posjed od 10 jutara i lijepu kuću. Sa svojom porodicom počeo obrađivati polje drukčije nego naši ljudi, njegove su njive bolje rodile, njegovi su konji bili svjetliji, krave su davale više mlijeka. Taj je tuđinac većma uzbunio selo. O njemu se mnogo govorilo, a često su se seljaci radi njega među sobom prepirali. Jedan je tvrdio, da ne valja ovo, što on radi, a drugi, da valja te da bi svi trebali tako da rade.

Tako je to išlo iz godine u godinu. Tuđinaca je dolazilo sve više i više. Danas je već cijelo selo prepolovljeno. Pola je naših, pola njihovih. Svuda su tuđi u boljem. Njihove kuće su ljepše, njihova polja plodonosnija i bogatija. I djece imaju više, nego naši. Osnovaše i čitaonicu, traže svoga župnika i njemački jezik u školi.

Došao sam u selo kad je već takovo bilo. Mnogo sam zalazio među seljake, da ih izbliza vidim, da upoznam njihovo srce i dušu. Najmiliji mi je bio stari mlinar, koji je na kraju sela provodio tužne dane kraj svoje vodenice. Tromo bi sjeli na obalu vode i govorili o prošlim danima. Stari mlinar je za njima uzdisao i hvalio ih, nikako se nije mogao prilagoditi novom vremenu.

— Kako je nekad lijepo bilo, moj sinko, onda nije ovdje bilo ovih tuđih ljudi. Sada su poplavili naše selo i istisnuli nas iz naših kućišta. A prije je bio sav svijet naš. U crkvi se pjevalo i Bogu molilo samo hrvatski, danas, Bože moj, čuje se njemačka molitva, a imaju čak i svoj oltar, kao da nije jedan Bog. Sada čak traže, da im se i njemački propovijeda. Baš ćemo sasvim propasti.

— Kako je moglo do toga doći? — pitaću ja.

— E kako, lijepo, svake ih je godine više dolazilo, mnogo su naši ljudi sami krivi, nisu kao oni marljivi i trijezni.

— Trijezni? Čudim se ja.

—Da, trijezni, eto vidiš, oni ne piju kao naši. Još je sada dobro, ali kako je bilo u prijašnja vremena. Baš je ta prokleta rakija uništila naše ljude i opustila naše domove. Baš ću ti, sinko, pripovijedati jedan događaj da bolje vidiš, kako smo se u piću utopili. Ti poznaš staroga Marka, što stanuje u onoj podrtini na kraju sela. Znaš, da nigdje ništa nema i sretan je, kad ga ko na porciju zovne. Pred 20 godina bio je imućan, imao je lijepu kuću i plodne njive. Sada je u njegovoj kući tuđi čovjek, koji je amo došao bez ičega.

Marko se već u mladosti odao piću. Čuju li se u selu gajdaši, kod koga su, kod Marka. Kome se najviše svraćaju gospoda, k Marku. Tako ti to išlo iz godine u godinu. Polja ostala neobrađena, čak ni poreza nije plaćao. Žena, kaže, pokvarila se u takovom životu. Djeteta ni jednoga. Jedno zlo od drugoga. Marko se još više odao piću, kad mu nije bilo od srca poroda. Jer kome će da ostavi svoju kuću i njive? Često je išao sokakom pijan vičući i zadirkivajući u mirne ljude. Kraj takovoga života ne cvate kuća.

Stari se mlinar zamislio iza toga i zagledao u daljinu. Njegovo lice postalo je nekako žalosno, kako sam ga rijetko vidio. Pred nama vidjele se njive, kako ih marljivi ljudi obrađuju. Samo ti ljudi nisu imali bijelih košulja i gaća, nego su bili obučeni u šarene košulje i crne hlače.

— Eto vidiš, ona crna njiva nekad je bila Markova, on nije s nje ništa dobivao, nego je ostavio u korovu, a danas drugi dobiva na njoj svega što mu srce

zaželi. Marko je propao, njegova je kuća došla na bubanj, jer je više trošio nego je privrijedio. Sada ponižen živi u trošnoj kući, a ostavio svoju lijepu bijelu zidanicu. U njoj žive drugi ljudi, ali ne govori se u njoj hrvatski.

— Pa zar ga baš piće ubilo? — pitam ja.

— A da što? Nije samo njega rakija ubila, nego mnoge njih u selu. Zar ne znaš Božu, Matu i Adama. Svi su oni tako propali. Čovjek, koji se oda piću mora propasti, jer nije ni do gležanja dorastao onome, koji ne pije.

Mene nešto steglo pri srcu. Vidio sam selo naše na umiranju i bolno me se dojmilo razlaganje staroga mlinara. Ja sam ga gledao kao tumača velike jedne istine. On se digne i pokaže rukom naokolo.

— Gledaj ova polja i ove bašče, sve je to naše bilo, a sada nije ni pola. Tu su se naša djeca igrala, tu su se naše pjesme pjevale. Sada to sve šuti u ova ozbiljna vremena i čini se, kao da naši ljudi misle o svojim pogreškama, ali nema im pomoći, dok ne budu trijezni kao i oni ljudi u šareno i crno obučeni. Više se ljudi utopilo u čaši, nego u moru.

Rastao sam se sa starim mlinarom i odlučio sam, da nikada više neću okusiti ni kapi pića.

Viktor Car-Emin:

Mrtvo selo — ubilo ga vino.

Moja djeco! Najvolio bih, da vam mogu pripovijedati o samim lijepim, dobrim i milim stvarima. Vi ste maleni, srce vam je mekano, a duša čista i najbliža anđelima nebeskim. Grjehota je mutiti taj vaš sveti i vedri mir. Zato bih ja volio govoriti vam samo o raju i blagoslovu, što ga je božja ruka prosula na ovaj svijet: o ljubavi oca i majke, o bratskoj dobroti, o prijateljskoj odanosti, o cvijeću, ptičicama i zvijezdama, o svemu, što je lijepo, dobro i milo. Ali kraj dobra ima na svijetu i dosta zla. Kraj mirisne ljubice naći je kašto i smrada, koji svojim gadnim zadahom okuži sve uokolo. Da može, ljubica bi utekla daleko u šumu i sakrila se na mjestu, gdje je zrak čist i bistar. Ali ona se ne može naći, već mora prignuti glavicu i sred onog gada tužno čekati smrt.

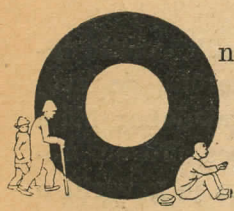
Ima i dječice, pravih bijelih i čistih ljiljana, koji su često primorani, da svoj život provode u blizini svakojakog blata i pogani. Ima nažalost djece, čiji su roditelji grdne pijanice. Muka je govoriti o tome, ali tako je, moja dječice. Zahvalite Bogu, što su vaši roditelji čestiti i plemeniti, ali ne zaboravljajte, da imate drugova i družica, koji nemaju te sreće. Ti Vaši nesretni drugovi moraju dan na dan da gledaju, kako im roditelji piju, kako se svađaju, i slušati moraju, kako se ti neoci i nemajke neprestano psuju, grde, kako kunu Boga i sve, kako se grizu, tuku i ubijaju. Ta bi djeca mogla doduše da pobjegnu, jer nisu, kao one nevoljne ljubice, privezana za jedno mjesto — ali kuda da uteku? Kamo? Iz jednog bi zla zapali u gore. Zato nema druge, već ostati pod rođenim krovom i gušiti se u onom zagušljivom zapahu vina, rakije i sličnih otrovnih pića.

Kratak obrok — miran san!

I jadni mali ljiljani ostanu i nadalje u onom smradnom vonju, koji malo pomalo pada na njihove mekane listiće, i sve ih suši, dok ih sasvim ne osuši, te oni uvenu, otpanu ili satrunu. Nema više ljepote, nema mirisa, nema dobrote, ostalo je samo zlo. Još malo i ta će se djeca i sama mašati za čašu, piće, opijati se, grdiće i psovati onako, kako su naučila od drugih starijih.

Jadna djeca! Ubogi, uvenuli ljiljani!

Prije dvadeset i pet godina boravio sam u selu M. Svijet siromašan, premda ima uokolo lijepih oranica, sva sila sočne zemlje kao stvorene za voćnjake i vinograde, pa prostranih šuma, livada i pašnjaka. Svega je Bog dao, ali ljudi kao da ne mare. Sve zapušteno, neizorano, neobrezano. Prava pusta ledina! Ali su zato krčme pune. I u svetak i u petak, po danu i po noći. A žene? Kao sablasti bi se podveče došuljale u dućan, izvadile ispod pregače staklenicu i zatražile četvrt litra rakije. I na dušak bi je ispile — a kad ne bi mogle same, dale bi djetetu, a dijete bi posrkalo i pitalo: Još! Još! — a tako je to bilo u kućama i u krčmama — uz starije pili bi mlađi i najmlađi... Svi su pili, derali se, psovali i grdili se i tukli.



O nomadne svratih se u to selo. Pohodio sam ga prvi put poslije dvadeset i pet godina. Dan je bio sjajan — prvo proljeće pokazalo svoje prvo cvijeće, prve ptice pjevale svoje prve pjesmice. Svako stablo, svaka gruda, svaki list, svaka travka, sve se kupalo u zlatu toplog i blagog sunca.

Stigoh u selo. Mrtva tišina. Kraj prve kuće sio na kamenu vremešan čovjek. Jedva ga prepoznah.

—Zdravo, Petre!

On ni riječi. Ni pogledao me nije, već sve nekako tupo i suludo bulji ispred sebe. Onda se dosjetih, da je taj Petar bio veliki pijanac, pa je valjda sada šenuo umom.

Podoh dalje, i opet se namjerim na dvojicu trojicu onakovih. Sastao sam i desetak djece: sve glupa i mrtva lica. Samo bi se iz njih kašto zaigrale oči, a tada bi se iz njih prosuo nekakav divlji, gotovo zločinački plamen.

Prepoznah ženu neku, pa ću joj:

— A gdje su, Jele, vaši ljudi?

— A šta ja znam? Ko u krčmi, ko u postelji. Pritisla bolest, pa...

U taj mah razda se iz bližnje ulice vriska i graja.

— Što je? — upitah ženu.

Ona pogleda, saže ramenima nehajno i reče:

— Ono vode žandari Mata Gajića u zatvor. Napio se, pa probo čovjeka...

Žena ode. I ja odoh. Na povratku doznah, da se neki tuđinci spremaju da kupe sva ona vidna zemljišta oko sela. Seljaci će prodati, propiti novac, pa u prosjake. A s njima i njihova djeca.

Jadna djeca, jadno selo!

Prokleto vino!

Ko manje mesa jede, duže živi!

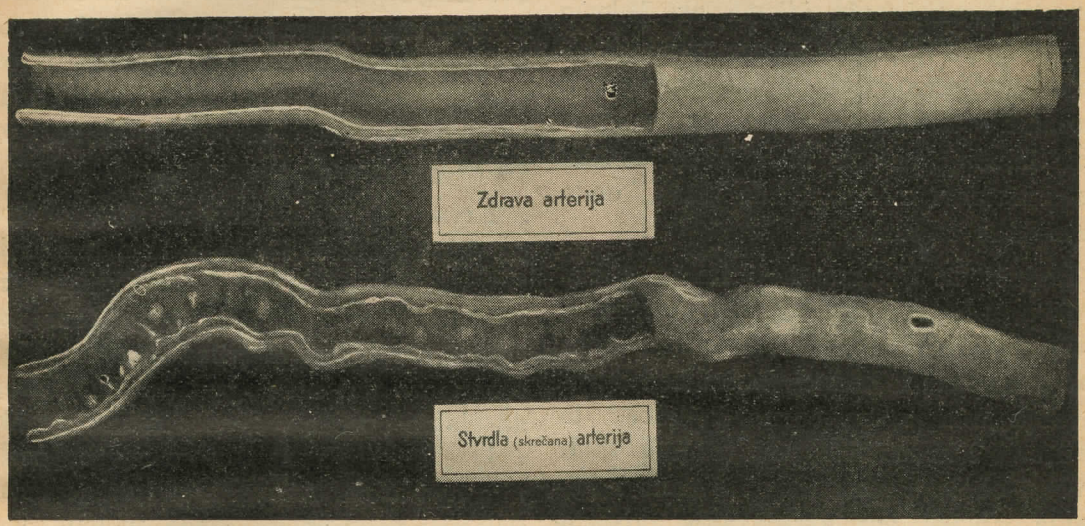
Dr. Josip Rasuhin:

O bolestima krvnih žila, srca i bubrega.

Kad se misli na bolesti krvnih žila, onda se obično najprije pomišlja na njihovo odebljavanje, ovapnjivanje ili, kako se ta pojava učeno naziva, arteriosklerozu.

O arteriosklerozi. Krvne žile kod arterioskleroze nesamo da odebljaju, nego se i njihova šupljina smanji. Premda su otvrdnule, one ipak lako pucaju. Krvne žile slično otvrđuju u starosti i tada to nije ništa neobično. Ali ako se otvrđivanje krvnih žila pojavi ranije, onda to nije obično i vodi do velikih zdravstvenih neprilika, štaviše i do smrti. Arterioskleroza obično ide uporedo sa bolestima srca i bubrega. Kako je važna za život skleroza krvnih žila, vidi se po tome, što su liječnici stvorili rečenicu da je čovjek toliko star, koliko mu vrijede njegove krvne žile. Ako su krvne žile otvrdnule, onda je naravno i čovjek stariji nego njegove godine i život mu lebdi u opasnosti.

Skleroza krvnih žila obično se pojavljuje kod tri vrste ljudi. Prvo kod onih koji moraju teško tjelesno da rade. Drugo kod onih koji se moraju duševno uzrujavati, i treće kod onih koji mnogo jedu i piju. Obično otvrdnu one krvne žile koje



su kod rada bile najviše upotrebljavane. Tako kod ljudi koji mnogo hodaju, otvrdnu žile na nogama, kod pilara žile na rukama; kod onih koji se duševno uzrujavaju otvrdnu krvne žile u mozgu i srcu, a oni koji mnogo jedu i piju dobiju otvrdnuće krvnih žila u trbuhu. Najopasnije je otvrdnuće krvnih žila u glavi i na srcu. Ako krvna žila u glavi pukne, onda se krv izlije u mozak, razori ga i čovjeka udari kap. Ako se krv izlila blizu

Po kuhinji se poznaje kakova je domaćica!

onog dijela mozga, koji gospodari kucanjem srca ili disanjem, onda čovjek od kapi umre. Inače mu ostanu posljedice kapi prema tome, koji mu je dio mozga razoren. Ako je kap udarila čovjeka na lijevoj strani mozga, onda mu je uzeta desna strana tijela. Ako je udaren u desnu stranu mozga, onda mu je uzeta lijeva strana tijela. Ako mu je razoren onaj dio mozga, pomoću kojega govori ili onaj, pomoću kojeg razumijemo govor, onda poslije kapi ne možemo da govorimo ili ne razumijemo što nam drugi govore.

Najobičniji je uzrok skleroze poslije 40. godine to, što ljudi mnogo jedu i piju. Osobito škodi krvnim žilama, ako jedemo mnogo mesa. U mesu, naime, imade tvari koje dižu krvni tlak. I bubrezi se kod mesnate hrane više troše, jer oni u glavnom izlučuju ostatke mesa iz tijela. Ako bubrezi moraju mnogo da rade, onda krvne žile otvrdnu.

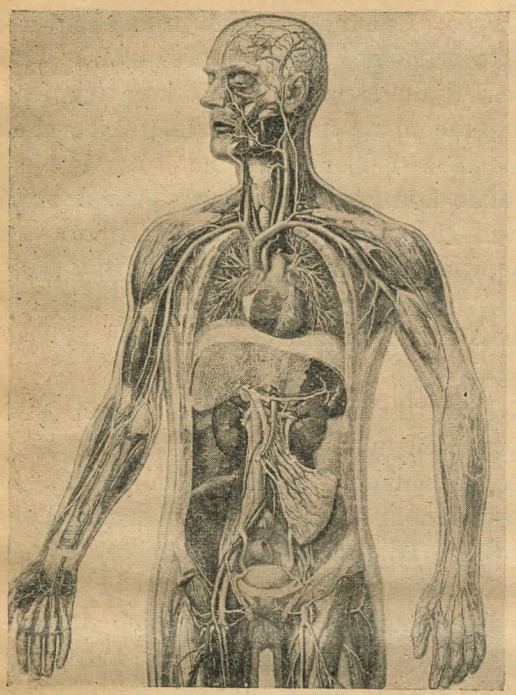
Budući da ljudima koji imaju takvu službu, u kojoj se moraju mnogo uzrujavati, navaljuje u glavu čas mnogo krvi, čas malo krvi i, budući da im kod uzrujavanja srce mora burno da kuca, to se i srce i krvne žile kod takovih ljudi troše i obole. Prema tome, živčano napinanje (brige, jad, uzrujavanje, napeta služba) znači napetost srca i krvnih žila, a to opet znači njihovo oslabljenje. Debljine također stavlja na srce velike zahtjeve, jer treba da opskrbljuje krvlju već tijelo. Najopasnije je onda, kad otvrdnu krvne žile, koje dovode krv samome srcu za hranu. Njihovo oboljenje pozna se po slabosti srca i po njegovom nepravilnom radu i po časovitoj užasnoj boli u predjelu srca. Bolesnici misle da će sad na umrijeti.

Mnoge kemijske stvari pomažu da se arterioskleroza pojavi. Tako je svaki arteriosklerotičar dobio svoju sklerozu od alkohola. Zatim duhan, pa otrovi od raznih zaraznih bolesti, kao tifusa, sifilisa, tuberkuloze, često donose bolesnicima tu bolest. Ljudi koji rade olovom (slagari), zatim oni koji boluju od uloga i šećerne bolesti i od stalne tvrde stolice, dobivaju također ranije sklerozu krvnih žila. Radi toga ljudi, koji nemaju redovnu stolicu treba da izbjegavaju da jedu meso svake vrste, već treba da se više drže povrća i voća i da mnogo jedu vrhnja, maslaca, mlijeka i jaja. Zatim treba da piju stepke i da jedu meda. Moraju na sve moguće načine nastojati da se dođe do redovne stolice. Lijekovi protiv tvrde stolice smiju se uzimati jednom u pet dana. Osobito se moraju čuvati svih uzroka arterioskleroze oni ljudi, koji joj po svojoj familiji naginju.

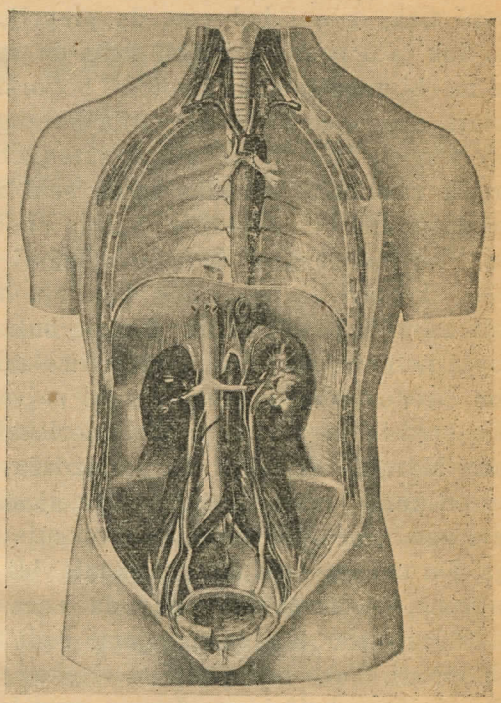
Krvni tlak je tlak krvi na stijenku krvne žile-kucavice. Kolanje krvi mogli bi uporediti s uređajem jedne pumpe za rad, što goni i siše tekućinu (krv) iz sebe i u sebe po cijevima (krvne žile). Krv mora da bude pod nekim tlakom da lakše prođe kroz tijesne tanke (plave žile). Krvni tlak se mjeri posebnim aparatom. Ako se nađe da je krvni tlak viši nego obično, onda su tomu možda uzrok bolesti srca, krvnih žila, bubrega, pojedinačno ili skupa. Naravno da imade povišenih krvnih tlakova, a da im te bolesti nisu uzrokom. To će već da odluči liječnik. Najveći tlak krvi vidimo kod povreda i bolesti mozga, ako tiskaju na mozak. Prirodni tlak iznosi 120° do 160°. Zavisi o starosti bolesnika. Obično se kaže da čovjek imade toliki tlak krvi iznad stotinu stepena koliko imade godina.

Pečen hljeb zdravlju prija!

O bolestima srca. Četiri su glavna uzroka bolesti srca. Dva smo već spomenuli. To su bolesti krvnih žila i bubrega, zatim reumatizam i četvrti sifilis. Pogreška na srcu kod mladih ljudi obično dolazi od reumatizma. Prema tome da sačuvamo zdravo srce treba da se borimo protiv reumatizma, jer se od njega možemo očuvati. (Pročitaj članak »Zima i bolesti.) Kod ljudi srednje dobi obično dok mu liječnik ne odredi, da se smije dići. Stariji ljudi često su nenadano umrli od gripe zbog toga, što su se prerano digli i hodali okolo. Do bolesti srca dovode također bolesti pluća, koje otešćavaju kolanje krvi u plućima. Srce, naime, kad usiše krv iz tijela u sebe, mora da je izbaci iz sebe u pluća, gdje ona pocrveni od kisika što ga primi u plućima iz zraka. Taj kisik treba tijelo za život.



Krvožilni sustav.
Srce sa razgrancima glavnih žila krvica i kucavica.



Bubrezi imadu zadatak, da čiste krv. U njima se stvara mokraća, koja se mokraćovodima skuplja u mjehuru.

je uzrok greške na srcu sifilis i radi toga treba svaki mlađi čovjek, kad od te bolesti oboli, nastojati, da je potpuno izliječi, da kasnije nema zbog nje okapanja. Često puta srce oslabi i raširi se od raznih drugih bolesti. Osobito od difterije, gripe i upale pluća. Otrovi tih bolesti škode srcu. Radi toga, kad čovjek boluje od tih bolesti, treba da ostane u krevetu dotle,

O bolestima bubrega. Dugotrajna upala bubrega često je posljedica bolesti krvnih žila. Kod mladih ljudi dovode otrovi kod naglih zaraznih bolesti, osobito kod šarlaha, do upale bubrega. Kod žena često se upale bubrezi za vrijeme trudnoće. Klice koje proizvode upalu vrata (angina), reumatizam i bolesti srca mogu da proizvedu i upalu bubrega. Ta-

ko isto mnogi otrovi koji pomažu ili ne pomažu arteriosklerozu dovode do upale bubrega. Od njih mnogih je najvažniji alkohol, a i drugi otrovi, koje čovjek hotice ili nehotice u sebe uzima.

Čuvanje srca, krvnih žila i bubrega od bolesti. Budući da te bolesti nastaju zajedno od istoga uzroka, to im je i zajednička njihova obrana. Vrlo je važno da čovjek, kad pređe 40. godinu, dade sebi godišnje pregledavati krvni tlak, srce i bubrege, da prepriječi zlo dok je u pomolu. Zatim treba da pazi da ne bi neprilično životom pogoršao bolest, ako je ona već zahvatila bubrege, srce i krvne žile. Nema, naime, sumnje, da čovjek razumnim životom može sebi život da produži za 10—20 g., pa bio i bolestan na bubrezima, krvnim žilama ili srcu, ako živi po propisima, koje mu odredi za te bolesti liječnik. Da te bolesti uopće ne dobijemo, treba da živimo mirnim i redovitim životom. Mir je najvažnije sredstvo u borbi protiv arterioskleroze. Moramo nastojati da se uzdržavamo od žurbe, nestrpljenja i brige, tjeskobe i nemirnoće, od premora i uzrujavanja. Da uzrujavanje uistinu škodi, vidi se po tome, što krvni tlak može da naraste od 130° na 180° ako se uzrujamo radi loših vijesti. Tako isto pada od visokog na niži zločincu koji je osuđen na smrt kad čuje da je pomilovan. Poznata je stvar, da ljude udari kap kad čuju žalosnu ili radosnu vijest. Osim mira važna je i dijeta tj. ispravna hrana. Umjerenost je vrlo važno pravilo za život, osobito za čovjeka poslije 40. godine. Treba jesti malo, a osobito treba izbjegavati meso. Nema razlike između crnog i bijelog mesa, jer jednako štetno djeluju, ako se mnogo jedu. Meso treba nadomjestiti mlijekom, jajima i povrćem. Ako se jede meso, onda se toga dana ne treba jesti ribe ili jaja. Najbolja hrana za čovjeka poslije 40. godine jest voće, povrće, brašnena hrana, jaja i mlijeko, najnepodesnija meso i ribe. Osobito je važno da spremimo voća i povrća za zimu, jer zimi ljudi najviše jedu mesa i najviše piju vina i drugih opojnih pića.

Vrlo je važno također da ne uzimamo previše ni premalo tekućine u sebe. Dvije litre tekućine dnevno dostaje da se naše tijelo ispere (čaja, kave, mlijeka, vode). Važno je da ne primamo manje od dvije litre tekućine, jer se inače sabiru u našem tijelu otrovne tvari, koje znojem i mokraćom ne možemo izlučiti, jer nemamo u sebi dosta tekućine. Osobito je to važno kod žena, koje često puta dobivaju tvrdu i neurednu stolicu, jer zaborave da popiju nekoliko čaša vode dnevno. Ljudi, koji ne piju dosta vode, mogu dobiti i kamence u bubrezima, jer im se mokraća zgušćuje.

Kožu treba da držimo u čistoći čestim kupanjem u toploj vodi (38° C). Vruće kupke starim ljudima škode. Mlaka kupelj donosi san i otpornost protiv raznih bolesti. Hladna ili vruća kupelj čovjeka uzbuđuje. Radi toga ih treba uzimati prije napornog rada. Dovoljno spavanja je od neobične važnosti za izdržljivost srca, krvnih žila i bubrega. Spavati treba ne manje od sedam, a ne više od devet sati. Vrlo je važno, da se čovjek poslije 40. godine bavi kakovim laganim športom, kao hodanjem, bacanjem, planinarenjem i t. d., jer će time očuvati tijelo da ne »zarđa«. Alkohol, jake čajeve i kavu, osobito duhan, ne podnosi arterioskleroza. Naravno da nam lagani duhan i nekoliko cigareta dnevno neće biti opasni. Tako isto ako pijemo jednom ili dva puta dnevno čaj ili kavu. Treba se čuvati svake neumjerenosti. Zatim treba paziti da

se ne prehladimo (pročitaj članak »Zima i bolesti«), jer prehlada može da donese bolesti tim dijelovima tijela. Ako hoćemo da nam srce, krvne žile i bubrezi izdrže do u kasnu starost, treba, osim nabrojenog, da još izliječimo sve one bolesti u tijelu koje dovode do upala i gnojenja. Tako šuplji zubi, upala mesa oko njih, upala žučnog mjehura, gnojenje iz nosa i vrata, dugotrajna upala slijepog crijeva dovode do toga, da u krvi stalno imade klica i njihovih otrova, koji škode srcu, krvnim žilama i bubrezima. Duševnim mirom, određenom dijetom (hranom) i čuvanjem od zaraznih bolesti i od različitih otrova, osobito duhana i alkohola, sačuvaćemo srce, krvne žile i bubrege zdrave i služiće nam do kasne starosti.

Dinko Šimunović:

Misao na smrt.

Ljepota rodne jeseni bijaše u punom jeku, a u pitomoj dolini, gdje je selo Topolje, ovo doba godine tako divno bujilo, da bi dojedno oko, što bi to milinje sagledalo, zakrijesilo radošću. — Učitelj i posjednik Luka Vukadin sjedio u školskom vrtu ispod golema oraha, jer je sunce kroz mirni uzduh jako grijalo, kao što češće biva i u samim zadnjim danima mjeseca rujna. Bijela krajina blistala stotinama šara i opajala stotinama mirisa, a učitelj Vukadin bijaše ipak tužan.

Iz blizih vinograda i voćnjaka dopirahu k njemu radosni uzvici i smijeh, te gledaše kako djevojke i momci gađaju jedno drugo zrelim breskvama, kao grudama mirisnog i rumenog snijega. Tamo su i njegova dva sinčića, kao dvije zlatne jabuke i mlada i lijepa ženica: trgaju slatko grožđe, u njihovu vinogradu, a u srcu Lukinu ipak bijaše gorko. Osjećaše se zdrav i krepak, a ne morile ga nijedne veće brige, no, od neko doba, jako ga kinjila misao o smrti, što ga neminovno čeka. Nije baš žalio da će nekad umrijeti, jer vjerovaše u drugi, vječni život, ali ga plašilo sâmo umiranje: oni zadnji dani i teška borba samrtna... Zašto sva radost i ljepota na svijetu — mišljaše — kad se sve dokončava groznim patnjama, koje će trajati više dana i mnogo dugačkih, crnih noći?

Zato se, od neko doba, prihvatio medicinskih knjiga što su ih učeni liječnici pisali, u nadi, kako će barem tamo naći utjehu ili neko razjašnjenje o bolesti i koncu života. No živci mu bijahu toliko nemirni i bistrina uma zastrta, pa ne samo što je u tim knjigama nalazio strahotu svakojakih bolesti, nego i to, da njihovu klicu u sebi ćuti. Doktor, koji ga je češće polazio, molio ga i savjetovao da takve knjige ne čita, jer da samo liječnik pravo raspoznaje bolest, a neupućenu čovjeku da takovo štivo može samo škoditi. No Vukadin svejedno govoraše o bolesti i umiranju, pa ljudi, videći ga onako rumena i čila, osmjehivali se, a njegovi se jako zabrinu. Žena mu ponavljala riječi doktorove: — Zdrav čovjek neka čita samo ono, što će ga poučiti da se od bolesti sačuva, a kad se razboli neka zove liječnika.

No govorili uzalud, jer Vukadin i dalje kupovao ne zdravstvene, nego stručne liječničke knjige, a one stranice gdje se

Često kupanje produžava život!

opisivalo najteže slučajeve najtežih bolesti, čitao i više puta. Utuvio, kako duševne i tjelesne muke pred konac života sve jače rastu, a u času smrti dostignu takav užas, koji nadmašuje i crnu mu utvaru. Samo je po tome dubao, te mu gorko bijaše svako jelo, pa i dječji osmijeh i ženin zagrljaj. Naročito kad bi se noću probudio, odmah bi mu pala na um samrtna borba i više ne bi mogao da usne.

Napokon ta postojana i crna misao natjera učitelja k očajničkoj odluci: — Barem ću prije samrtnih muka nasladiti se što više, jer živio ovako ili onako, i s t o me čeka. Njega misao o teškoj smrti ponuka da traži zadovoljstvo u jelu, piću i pušenju, a to mu, početkom, od ruke išlo te zavaravalo: žestoka jela budila žeđu, rakija i vino želju da puši, a od cigareta nova se žeđa stvarala. No kasnije, radi živaca otrovanih žestokim pićima i duhanom, sve više osjećao neke bolove i sve jaču bojazan od umiranja.

Vukadin je toga popodneva, tople i bogate jeseni, zavidio ženi i djeci, u šarenilu boja, u mirisu i pjesmi, a ujedno svu čeljad po voćnjacima i vinogradima prezirao, što ne znaju kako je sva ta njihova radost djetinjarija, prema užasu onoga što ih čeka. Na smrt mislite, glupani, i mrzite život! mrmljao je u sebi i ne pomišljajući, da i on traži veselje života samo drugojačije: u tome da sebe izgara i u očaju traži sreću.

Sunce je s vedrog neba sjalo, mirisala jesen i po brežuljcima kliktala mladež, no u duši učitelja Vukadina postajalo to crnje, sve od misli na patnje što ga pred smrt čekaju.

Željezna vratašca na bašti zaškripe i zamalo sagleda momčića po narodnu odjevena, kako se primiče.

— Gospodine učitelju, moj bi djed Milan želio da namah dođete k njemu. Poslao me je s kolima po Vas.

— A zašto? upitao je Vukadin svoga nekadanjeg učenika ponešto ustrašen, jer se je svake nenadne počeo bojati.

— Veli: — Još ću danas umrijeti pa neka napiše testamenat (oporuku), jer niko drugi u selu ne zna bolje od njega! rekao je dječak.

Učitelj se zgranuo videći kako se momče veselo smješka, kao da ga zove na pir.

— Srami se! zaviče Vukadin. Djed ti umire, a ti se keljiš poput majmuna!

Onda mu pade na um, kako prosti seljaci ne znadu ni što je život ni što smrt, jer ne razmišljaju, pa zamukne, i ako se momče dalje smiješilo, ne razumijevajući pravo, zašto se njegov učitelj srdi.

Iz daleka javio se ženi i djeci, uzeo papira i tinte, pa se zaputio s momčetom u odaljeni komšiluk. Porodica djeda Milana bijaše na glasu, te i radi sebe i radi sela ne mogoše odbiti molbu, iako mu bilo vanredno teško vidjeti čovjeka pri smrti. No ujedno vukla ga tamo i želja da sazna što je uistinu ovaj tajanstveni događaj o kome je do sada tek maštao: bijaše ovog trena sličan onome, što na svome tijelu otkriva grdnu i neizlječivu ranu da je vidi. S momčetom i ne progovori niti ga je što upitao, jer je ono vozilo i pjevušilo sve dok nisu prispjeli: istom onda momče zašuti. Zato je Vukadin bio ne samo začuđen i neveseo, već i srdit.

Pred kućom djeda Milana raslo nekakovo drveće i s njega je po njemu stalo padati savenuto lišće kao glasnik umiranja, pa se još više sneveselio i zahvatio ga jači nemir. U taj časak i ne pomišljaše, da je prirodna čovječja smrt isto što i tiho padanje jesenskog lišća.

Meso jedi uvijek dobro kuhano ili pečeno!

II.

Kuća staroga Milana bijaše na nisku i položitu breščiću i pročeljem okrenuta podnevu. Zapravo nije to bila kuća nego kućica, ali joj prozori veliki, oko nje voćnjak, cvijeće, i sve pometeno, čisto, kao što ne biva oko drugih seljačkih domova.

I u samoj kući bilo prijatno te sjalo i mirisalo čistoćom, no učitelja Vukadina ipak se neprijatno dojmilo, što je vidio u toj porodici. Još nikad ne bijaše u kući gdje je neko umirao, te je mislio kako u tim prilikama svi plaču, kose čupaju i glavom o zid lupaju pred užasom onoga što vide i radi pomisli da to i njih čeka. Naprotiv, idući kroz kuhinju, opazi da nevjeste starčeve i najmladi sin čiste zelje i krumpire da bi spravili večeru te mirno razgovaraju, kao da se u kući i ne zbiva strašno otajstvo.

Jednako se začudio kad ga dovedoše u izbu, gdje je ležao starac. Mišljaše naći čovječje tijelo, što se od pustih muka trza i susresti očajnički pogled, no starac je napola sjedećki ležao i zatvorenih očiju, kao da spava. Uistinu je drijemao a lice mu bijaše mirno i neko blaženstvo sjalo na njemu, kao u čovjeka što se odmara.

Uz krevet sjedio jedino sin Veljko, postarija, kršna ljudina, pa gledao u starca kako mirno diše.

— Kako je djedu? zapita Vukadin šapćući i zadihavajući se od neurednog klopota svoga srca.

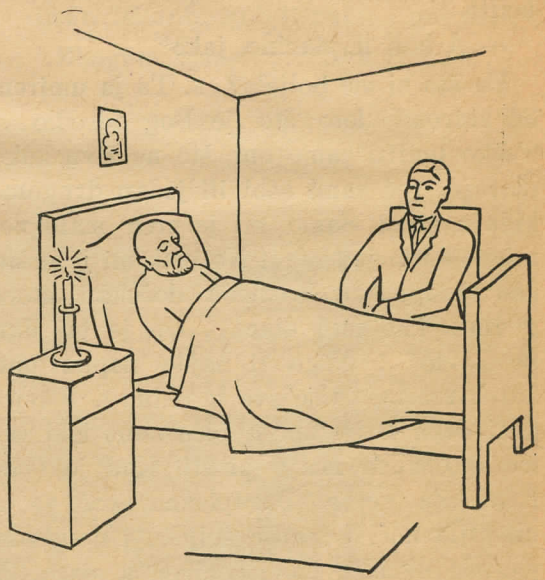
— A eto, čeka smrt!... Sve do nekidan radio lakše poslove, a sad kaže da je umoran i željan počinka. Kaže, da će još danas umrijeti... Nikada za svoga vijeka ne bijaše bolan, pa kako da sada, odjedanputa umre?

—A koliko mu je godina? zapito je učitelj i opet šapćući, ne dižući očiju s onoga mirnoga lica starčeva.

—Pa, biće nešto preko devedeset, a uvijek je govorio da čovjek od zdravih roditelja, koji pametno žive, mora navršiti barem stotu godinu.

— I, veliš, radio sve do prekjučer?

— Radio!... Nikada ne sjeđaše besposlen. Doduše, s prvim mrakom lijegao, no prvom zorom ustajao. I mi smo tako morali. Pa i hranili smo se kako htjede: samo onim, što je kuća i bašta davala, a kupovati u gradu ne smjedosmo ništa, jer da je sve loše i u fabrici napravljeno. I tako, moradosmo jesti što i on: voće, sočivo, povrće, mlijeko, med... a samo nedjeljom i o blagdanima, zaklali bi što živo. U jesen, kad bi otrgali vinograd, mogli bi do sita zobati i još dosta grožđa ostaviti da se suši, a sve ostalo prodao bi trgovcu. Ne htjede da se u nas ni masti ni peče. Eto, kakav je bio!



Ove zadnje riječi izgovori nehotice glasnije, pa starac rastvori oči i makne spruženim rukama. A učitelj Vukadin

od toga razgovora smirio se, utješio i bez straha pogleda u starca, što kaže da će umrijeti. Nasmiješio mu se i zapitao:

— Poznaješ li me?

— Kako te ne bih znao! progovori djed Milan. Samo me je obuzela nekakova slabina i drijem... Poručio sam da dođeš: želim da mi napišeš, kako sam rasporedio imetkom, da kasnije ne bude ni pravdanja ni svađe.

— Pa ti još nećeš umrijeti, kad tako bistro misliš i jasno govoriš!

— To je u božjoj ruci, no ipak slutim, kako ću večeras na drugi svijet. Tako mi se čini u duši i cijelom životu.

I nije ti žao?

— A za čim bih žalio?... Svoj sam kruh pojeo, naradio se, imetak unapredio... Vraćam se kući: onamo, odakle sam i došao.

Starac govoraše lagano, postajkivajući, no svaka riječ bistro se čula u tišini izbe, koju osvijetljivaše sunce što je zalazilo.

— A boli li, starino, jako?

Pa što bi me boljelo?... Ta ja umirem od starosti, kao što je Bog odredio... Teško umiru samo oni, što ne žive kako moraju, već sami sebi ili jedan drugome kidaju život. Samo mi je srce malo nemirno — to je sve... No ipak mi je nešto žao: žao mi je što neću dočekati stotu godinu, kao moj otac... On je taj dan proslavio... Nego ti hajde napiši ono što ti rečem, pa je sve u redu... I svjedoci neka ovdje budu: biće tamo kod vatre, a obadva znaju pisati. Kad je oporuka bila gotova i potpisana, već se je uhvatila noć. Užegoše svijeću i donesoše ponude učitelju i svjedocima, a starac ih je gledao kako se časte, mirno i sa smiješkom na blijedim usnama, kao da gleda igru male djece.

— Hoćeš li, djede, mlijeka ili meda? zapitala ga nevjesta, što je donosila ponude.

— Meni više ništa ne treba, samo mi zovite sitnež (mala, sitna dječica), dok ne polijega... Hvala Bogu, moj čas nije daleko — neka ih zadnji put vidim.

Unučad su i praunučiće, po djedovoj želji, sazvali, pa dovrviše kao pilad: bilo ih i većih i manjih, no svi ga poljubiše u ruku i odlažahu jedno za drugim uzvikujući:

— Dobra noć, djede!

— Zbogom!

— Laka ti noć!

A djed je svakome od njih pomilovao lišce ili kosicu i nježno im šaptao:

— Dobra vam noć, golubići moji... Slatko mi spavajte!

— I ti djedo! reklo je najzadnje djetešce, te na vrata iščeznulo.

U izbi nastade tišina, samo što je vjetar zašumio suhim lišćem i njima posuo okna izbe. Stari Milan umukne i zaklopi oči, pa kao da se je i osmijehnuo nečemu što vidi i razumije, a drugi ne mogu. Zatim je opet progovorio:

— Kad umrem, nemojte me čuvati, nego zaspite. I onako imaćete sjutra i prekosjutra dosta posla i brige za moj ukop, a noć je da se počiva.

Učitelj Vukadin zablenuo se u starog Milana i sve druge, što su u izbi kod njega sjedili.

Sada je o smrti mislio posve drugojačije i ona mu se više ne pričinjala onako strašna.

— Umrijeti je isto što i zaspati — pomisli — ali treba zaslužiti ovako laganu smrt.

Starac se gane i prošapta:

— Užežite mi svijeću...

Najstariji sin užurba se i reče:

— Pa svijeća gori... Hoćeš li i drugu, oče?

— Užežite onu voštanu... Evo...

Zapališe je i nakon malo, starac se protegne i uzdahne poput čovjeka kad sa sebe zbaci teret, što ga je dugo nosio. Na njegovu licu ukaza se pokoj, kao na licu djeteta, kad ga mati, od nečeg prestrašena, zagrli — i samo jedna suza pod zatvorenim okom zasvjetlucala, poput kapljice rose.

Svi se ukućani, osim djece, kod mrtvoga tijela okupiše: sinovi zaplaču a nevjeste tiho zabruje, spominjući čovještvo pokojnika i kiteći njegovu uspomenu riječima, što im se činilo najljepše. No topoljski učitelj znadijaše da bi djed Milan, samo kad bi mogao, sve njih zamolio da ne plaču i ne bugare, već zapjevaju hvalu Bogu, a onda polijegaju i usnu.

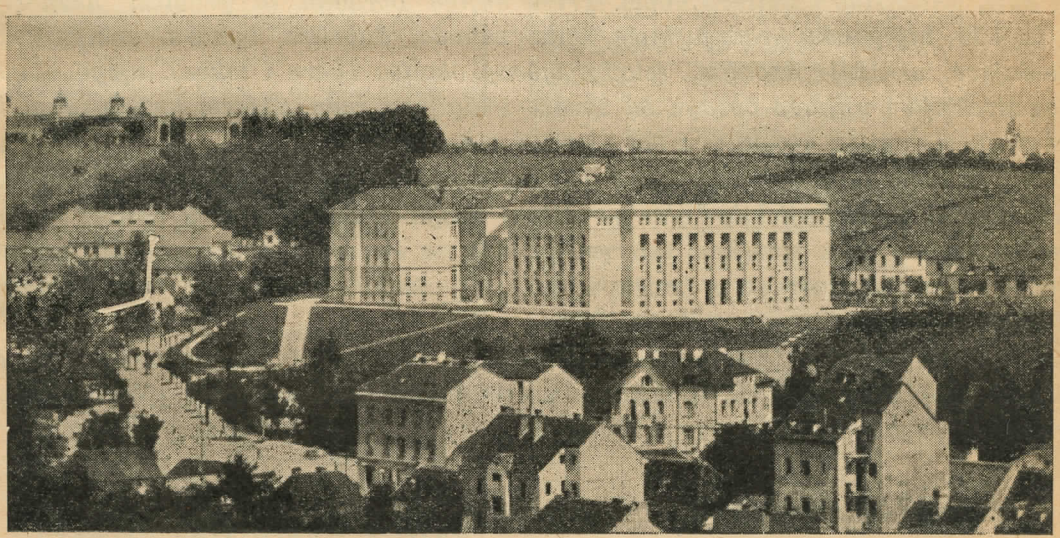
Još neki dio noći provedoše u razgovoru kod mrtvaca i Vukadinu prolazili časovi hitro, kao da je na običnom sijelu i sluša pripovijetke o živu čovjeku.

A kad se je vraćao, udisaše hladan vjetrić, koji mu širio prsa, misli mu postajahu vedrije, te ga ispunjavao sve ugodniji osjećaj. Ponajviše radi čvrste odluke da će otsele živjeti kao pravi čovjek, tražiti sreću u zdravlju i radu, pa mirno čekati »da se vrati kući: onamo, odakle je i došao«. Živeći prirodno i čuvajući se zla, u kasnoj starosti neće umirati, nego spokojno z a s p a t i, kao što je usnuo i djed Milan.

Kod škole, momče što ga je pratilo, nazove mu: — Dobra noć! a učitelju pade na um pozdrav unučadi starcu koji umire, i nasmiješi se. Tada mu ni misao o smrti ne bila onako strašna kao nekad: o tome više niti da je mislio, pa je golem teret dignuo s duše i k ognjištu se njihovu vratila sreća.

A u osamdeset i petoj godini, doživio je i blagu smrt: ne da je umro, već slatko zaspao, kao čovjek iza sretno završena rada te mu unuci i praunuci, isto kao djedu Milanu, ljubili ruku i govorili:

Zbogom djede!... Laka ti noć!



Škola narodnog zdravlja u Zagrebu.

ZAKLJUČNA RIJEČ.

Izdanjem ove knjige učinjen je pokušaj da se problem narodnog zdravlja u okviru pobijanja zaraznih bolesti iznese u jednoj zaokruženoj cjelini. Nastojali smo da jezik bude što jednostavniji, a stil što popularniji. Izbjegavali smo strane riječi gdjegod je to bilo moguće, kako bi čitav predmet što više približili čitaocu.

Lako je moguće, da su nam se u tome nastojanju potkrale manjkavosti bilo u sadržaju, bilo u smislu. Možda smo mimoišli pitanja, koja je trebalo obraditi. Molimo stoga sve ljekare, naročito zvanične ljekare zdravstvene službe i socijalne ljekare, zatim veterinare, učitelje, svećenike itd., da nas upozore na sve eventualne greške i manjkavosti, kako bi u idućem izdanju ove knjige uklonili sve netačnosti. Sa zahvalnošću primićemo svaku ispravnu kritiku.

Naša je želja da ovu knjigu popularizujemo i raširimo poput narodnih pjesmarica. Ne bi smjelo biti kuće ni ognjišta bez ove knjige. Samo širenjem zdravstvene prosvjete i higijenske kulture bićemo u stanju da smanjimo onaj golemi gubitak, koji nam u ljudskim životima svake godine donosi pomor od zaraznih bolesti.

Namjeravamo da izdamo i dalje sveske ove popularne čitanke. U drugoj knjizi obradio bi se problem »Mati i dijete«, i to: djevojaštvo i momaštvo, zaruke, ženidba i udaja, higijena žene, materinstvo, dječja njega, odgoj djece, higijena u kući, kućanstvo i kultura doma. Treća knjiga obradila bi problem asanacije sela, i to: higijensku gradnju kuća, štala, zahoda, đubrišta, bunara, svinjaca, kokošinjaca, uređenje dvorišta, sela i njegovog okoliša (bare i lokve), njegu domaćih životinja i njihovu obranu od zaraze i higijenu rada. Četvrta knjiga obradila bi njegu bolesnika kod kuće i prvu pomoć u nesreći.

O uspjehu ove knjige ovisi naš dalji rad u ovome pravcu. Zato bi svi obrazovani ljudi, koji bilo kako po naravi svoga zvanja dolaze u doticaj sa narodom, trebali da u vlastitom interesu porade na širenju i rasturanju ove knjige, jer širenjem zdravstvene prosvjete i kulture ne zaštićujemo samo tuđe zdravlje, nego i zdravlje svoje i svojih najbližih.

U dubokom uvjerenju, da će ova knjiga poći određenim joj putem i da će postići svoj cilj i zadatak, toplo hvalimo unaprijed svakome, koji učini nešto za širenje i popularizovanje ovoga djela.

Zagreb, juna 1930.

ŠKOLA NARODNOG ZDRAVLJA.

GDJE JE ŠTO?

A — Strana

Alkohol i zdravlje čovjeka: Dr. Pavle Gregorić . 196

B

Baranov prof. Nikola: Muhe prenose bolesti . . 110
Bedrenica kod ljudi 170
Bijeda i neznanje 31
Bog tor čuva, ali ga ne zatvara: Dr. Milan Jovanović-Batut 41
Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo disanjem na nos i usta 64
Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo kroz povrijeđenu kožu
a) Na naribanu i nažuljanu kožu 145
b) Ubodom kukaca 156
c) Ugrizom životinja 171
Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo na donje otvore 129
Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo na oči . . . 130
Bolesti koje ulaze u ljudsko tijelo na usta u hrani 106
Bolesti nagle (akutne) i dugotrajne (kronične) . . 36
Bolnice 59
Borba čovječjeg tijela sa zaraznim bolestima . . 26
Borba za čistoću i ugodnost 59
Borbu protiv zaraznih bolesti valja voditi zajedničkim silama 57
Borčić Dr. Berislav: Pjegavac 162
Bože zdravlja: Dr. Milan Jovanović-Batut . . . 37
Brössler Kamilo: Zdravstvena služba 60
Brzo ohlađenje tijela 31

C

Car-Emin Viktor: Mrtvo selo — ubilo ga vino . . 207
Cijepljenje protiv boginja 49

Č

Čime se hrane mikrobi 18
Čime se ljudi tješe: Silvije Strahimir Kranjčević . 88
Čistoća je najbolja zaštita od zaraze 48
Čovječje oko 131
Čuvaj donje otvore tijela od zaraze 48
Čuvaj oči od prljavih prstiju 48
Čuvaj se bedrenice ili crnog prišta: Dr. Šime Debelić 135
Čuvaj se bjesnoće: Dr. Slavko Palmović . . . 171
Čuvaj se boginja ili koza (kozica, kozjače): Dr. Josip Rasuhin 97
Čuvaj se difterije: Dr. Josip Rasuhin 90
Čuvaj se griže ili srdobolje: Dr. Josip Rasuhin . 113
Čuvaj se malarije: Dr. Josip Rasuhin—Dr. Toma Franković 156
Čuvaj se ospica ili dobraca: Dr. Josip Rasuhin . 95
Čuvaj se šarlaha: Dr. Josip Rasuhin 86
Čuvaj se tifusa: Dr. Josip Rasuhin 117
Čuvaj se ujeda zmija: Dr. Slavko Palmović . . 178
Čuvaj svoj vid: Dr. Josip Štajduhar 131
Čuvajte rane od zaraze 47
Čuva od zaraze: Dr. Milan Jovanović-Batut . . 85

D

Da koja bolest sa životinja na čovjeka ne prijeđe: Dr. Jovanović-Batut 183
Da li se bjesnoća može prenijeti kako drugačije? 174
Da ne nazebeš: Dr. Milan Jovanović-Batut . . 32
Debelić Dr. Šime: Čuvaj se bedrenice ili crnog prišta 165
Deset zapovijedi za očuvanje svoje stoke i sebe od bedrenice 170
Dezinfekcija (Obeskuženje) 59
Dišimo čist zrak 48
Drugi lijekovi 40
Društvena borba protiv zaraznih bolesti . . . 57

F

Franković Dr. Toma: Čuvaj se malarije . . . 156

G — Strana

Gdje se stvara otrov zmije? 180
Gliste i gujavice: Dr. Josip Rasuhin 126
Gnjilenje — djelo mikroba 16
Gnojna upala očiju kod novorođenčadi i odraslih ljudi 139
Gregorić Dr. Pavle: Alkohol i zdravlje čovjeka . 196

H

Haslinger Dr. Ivan: Sušica 67
Haslinger Dr. Ivan: Jedna soba, to su vrata groba 79
Haslinger Dr. Ivan: Sretan put do prve grabe . 106
Hoće li bolesnik umrijeti ili će ostati živ? . . 37

I

Izgled mikroba 16
Izgled oka 132
Iz usta u usta: Dr. Jovanović-Batut 64

J

Jedna soba, to su vrata groba: Dr. Haslinger Ivan 79
Jovanović-Batut Dr. Milan: Da ne nazebeš . . . 32
Jovanović-Batut Dr. Milan: Bože zdravlja . . . 37
Jovanović-Batut Dr. Milan: Bog tor čuva, ali ga ne zatvara 41
Jovanović-Batut Dr. Milan: Sunce i zdravlje . . 45
Jovanović-Batut Dr. Milan: Iz usta u usta . . . 64
Jovanović-Batut Dr. Milan: Sušica 67
Jovanović-Batut Dr. Milan: Čuva od zaraze . . 85
Jovanović-Batut Dr. Milan: Savjet prije Janje . 130
Jovanović-Batut Dr. Milan: Ostala slijepa . . . 134
Jovanović-Batut Dr. Milan: Da koja bolest sa životinje na čovjeka ne prijeđe 183
Jutro: Dinko Šimunović 186

K

Kako da bolesniku olakšamo patnje 42
Kako da nam voda bude zdrava 58
Kako da se očuvamo od zaraznih bolesti . . . 47
Kako dolaze mikrobi u tijelo 21
Kako ćemo sačuvati snagu bolesnika 42
Kako ćemo se očuvati od prehlade 49
Kako naučenjaci produžavaju život mikroba . . . 20
Kako se čovjek drži stalno čist od svake uši? . 164
Kako se danas pronalaze lijekovi 39
Kako se možemo očuvati od bjesnoće 175
Kako se možemo očuvati od zmija otrovnica? . . 183
Kako se možeš očuvati od malarije? 159
Kako su liječili u staro vrijeme 39
Kako treba da se borimo protiv zaraznih bolesti . 57
Kako treba hraniti bolesnika koji imade zaraznu bolest 42
Kako treba njegovati oboljele od zaraznih bolesti . 41
Kako uništavamo prtenu uš? 164
Kakva je bolest bjesnoća? 172
Kakve pojave nastaju poslije zmijinog ujeda? . . 180
Kapavac: Dr. Josip Rasuhin 129
Kašalj hripavac: Dr. Josip Rasuhin 94
Kemijski rat 26
Koja životinja najčešće prenosi bjesnoću? . . . 173
Koje su naše zmije otrovnice i kako ćemo ih raspoznati od neotrovnih? 179
Ko koga 28
Komplikacije bolesti 37
Korist od prirodnih sila 49
Kranjčević Silvije Strahimir: Čime se ljudi tješe . 88

L

Liječenje zaraznih bolesti 39
Lišajevi i kraste: Dr. Josip Rasuhin 152
Ljubomora: Dinko Šimunović 199

M

Mala pripovijest: Dr. Andrija Štampar 205
Matoš A. G.: Zeleni demon 188
Mećava: Dinko Šimunović 191

Strana

Meki čankir 152
Meršol Dr. V.: Sredstva u borbi protiv zaraznih bolesti 50
Mikroba ima svagdje 28
Mikrobi dogotavljaju kruh 17
Mikrobi gnoje zemlju 17
Mikrobi izazivaju bolesti 19
Mikrobi kvare zube 29
Mikrobi podržavaju život na zemlji 18
Mikrobi pretvaraju mošt u vino 17
Mikroskop 15
Misao na smrt: Dinko Šimunović 213
Mlijeko se ukiseli od mikroba 16
Mrtvo selo — ubilo ga vino: Viktor Car-Emin . . 207
Muhe prenose bolesti: Prof. Nikola Baranov . . 110

N

Način života mikroba 18
Nadzor nad hranom 58
Naginjanje zaraznim bolestima i otpornost prema njima 30
Najljepša: Dinko Šimunović 10
Najveći neprijatelj čovječanstva 186
Najviše bolesti prouzrokuju mikrobi 19
Narodno vjerovanje kako nastaje bjesnoća . . . 171
Naši zaštitnici 26
Nauka i čovjek 7
Nauka i zdravlje 9
Ne puštaj zarazu kroz usta 48
Nevidljivi prijatelji i neprijatelji čovjeka . . . 14
Novi župnik 23
Njega kože 44
Njega nije manje važna od liječenja 42
Njega usta 44

O

Obavezno prijavljivanje zaraznih bolesnika . . . 51
Obeskuženje (dezinfekcija) 52
O bolestima krvnih žila, srca i bubrega: Dr. Josip Rasuhin 209
O čirovima: Dr. Josip Rasuhin 148
Odakle zaraza 14
Odjeljivanje (izolacija) 51
Oružani mir 30
Osinje gnijezdo 29
Ostala slijepa: Dr. Milan Jovanović-Batut . . . 134
Otkriće liječnika Jennera (Dženera) 150
Otpornost prema bolesti kad se je preboli . . . 31
O trakavicama: Dr. Josip Rasuhin 127
Otrovno djelovanje mikroba 22
O vrbancu: Dr. Josip Rasuhin 149
Ozljede oka 143

P

Palmović Dr. Slavko: Čuvaj se bjesnoće 171
Palmović Dr. Slavko: Čuvaj se ujeda zmija . . . 178
Pijanstvo 31
Pjegavac: Dr. Berislav Borčić 162
Početak bolesti 26
Pokusi sa životinjama 21
Pravila za jačanje tijela: Dr. Josip Rasuhin . . 185
Pravila za očuvanje od klica bolesti 109
Predrag: Dinko Šimunović 122
Prirodna otpornost 30
Prva pomoć 181
Prva pomoć poslije ugriza 177
Prvo pečenje rakije: Lav Nikolajević-Tolstoj . . 204
Puzavi čir starijih ljudi 140

R

Rad mikroba 16
Raspoloženje bolesnika 43
Rasuhin Dr. Josip: Čuvaj se boginja ili koza (kozica, kozjače)! 97
Rasuhin Dr. Josip: Čuvaj se difterije 90
Rasuhin Dr. Josip: Čuvaj se griže ili srdobolje! . 113
Rasuhin Dr. Josip: Čuvaj se malarije 156
Rasuhin Dr. Josip: Čuvaj se ospica ili dobraca . 95
Rasuhin Dr. Josip: Čuvaj se šarlaha 86
Rasuhin Dr. Josip: Čuvaj se tifusa 117
Rasuhin Dr. Josip: Gliste i gujavice 126
Rasuhin Dr. Josip: Gripa, španjolka, influenca . 82

Strana

Rasuhin Dr. Josip: Kapavac 139
Rasuhin Dr. Josip: Kašalj hripavac 94
Rasuhin Dr. Josip: Lišajevi i kraste 152
Rasuhin Dr. Josip: O bolestima krvnih žila, srca i bubrega 209
Rasuhin Dr. Josip: O čirovima 148
Rasuhin Dr. Josip: O trakavicama 127
Rasuhin Dr. Josip: O vrbancu 149
Rasuhin Dr. Josip: Rentgenove zrake 77
Rasuhin Dr. Josip: Sifilis 151
Rasuhin Dr. Josip: Sušica 67
Rasuhin Dr. Josip: Svrab 153
Rentgenove zrake: Dr. Josip Rasuhin 77
Rješenje pitanja stana 59

S

Salamunovo slovo: Dinko Šimunović 93
Samilost: Dinko Šimunović 145
Savjet prije Janje: Dr. Milan Jovanović-Batut . . 130
Savjeti za očuvanje vida 144
Serumi 40
Sifilis: Dr. Josip Rasuhin 151
Sitnozor 15
Skriveni uzrok bolesti 35
Sredstva u borbi protiv zaraznih bolesti: Dr. Valentin Meršol 50
Sretan put do prve grabe: Dr. Haslinger Ivo . . 106
Sunce i zdravlje: Dr. Jovanović-Batut 45
Sušica: Dr. Jovanović-Batut, Dr. Rasuhin i Dr. Haslinger 67
Suzbijanje muha 111
Svrab: Dr. Josip Rasuhin 153

Š

Šimunović Dinko: Jutro 186
Šimunović Dinko: Ljubomora 199
Šimunović Dinko: Mećava 191
Šimunović Dinko: Misao na smrt 213
Šimunović Dinko: Najljepša 10
Šimunović Dinko: Novi župnik 23
Šimunović Dinko: Predrag 122
Šimunović Dinko: Salamunovo slovo 93
Šimunović Dinko: Samilost 145
Škrofuloza (tuberkuloza) očiju kod djece . . . 142
Štajduhar Dr. Josip: Čuvaj svoj vid 131
Štajduhar Dr. Josip: Trahom 135
Štampar Dr. Andrija: Mala pripovijest. 205
Štampar Dr. Andrija: Umro mali Stojan 203
Što je uzrok da ljudi naginju bolestima? . . . 31
Što su to mikrobi (sitnoživi) 15

T

Tok zaraznih bolesti 35
Tolstoj-Nikolajević Lav: Prvo pečenje rakije . . 204
Trahom: Dr. Josip Štajduhar 135
Trahom je izliječiv 138
Trahom je prilježčiva bolest 137
Trudnoća žena i porodaj 31

U

Udarac u leđa 37
Ulazna vrata za mikrobe 47
Umro mali Stojan: Dr Andrija Štampar . . . 203
Uništavanje gamadi (dezinsekcija) 56, 60
U slozi je snaga 57
Uš 163

V

Vino, rakija i neuredan život slabe snagu tijela . 43
Vrag ne spava 30
Vrućina 36

Z

Zaštitno cijepljenje (imunizacija) 51
Zdravstvena služba: Kamilo Brössler 60
Zdravstvene mjere 58
Zeleni demon: A. G. Matoš 188
Zima i bolesti: Dr. Josip Rasuhin 100
Znanje — najveći neprijatelj zaraze 60

ALFABETSKO KAZALO.

Brojke označuju stranice, gdje se o čemu govori. Debelo štampane brojke označuju glavne stranice.

A

Aglutinacija 26
Akutne bolesti 36
Alkohol, čaj, kava 212
Alkohol i zdravlje **196—198**
Alkohol i šećer 17
Alkoholna pića 30
Alkoholizam 31, 49
Ambulante
za liječenje trahoma 61
za spolne bolesti 61
za malariju 61
Angina 22, 29, 65, 101
Anofeles 156
Anthrax 20, 21, 22, **165—167**
Apetit 197
Arteriioskleroza 209, 210
Asanacija
putevi i ceste 63
bunari 63
kupatila 63
kuće 63
štale 63
zahodi 63
gnojišta 63

B

Bacili 16, 40, 83
Badlji 137
Bakterije 166
Bedrenica 20, 21, 22, **165—167**
Bijela krvna zrnca 26, 27, 30, 32, 26, 37
Bjesnoća 47, 171, 185
Bjelančevina 196
Bjeločnica 132
Bljuvanje i gliste 126
Boginje 31, 36, 49, 50, 52, 63, 72, 82, **97—100**, 183
Bolesnik
i njega 42
i hrana 42, 43
i mir 42
i krevet 42
i bolesnička soba 42
i toplina 42
i glavobolja 42
i oblozi 42, 43
i piće 43
i raspoloženje 43
i njega usta 44
i pranje 44
i njegovanje kože 44
i odjeljivanje (izolacija) 51
zarazni i prijavljivanje 51
i dezinfekcija **52—56**
i posjećivanje 54
i izlučnine 54
i posteljina 54
i završna dezinfekcija 55
Bolest 35
sakriveni rok 35
početak 36
bolesti nagle (akutne) 36
bolesti kronične 36
i komplikacije 37
i život i smrt 37
i njeni znakovi 36
i molitva 41
i njega 41
i zima 100—106
i muhe **110—113**
Bolnice 59
Boraks 112
Bronhitis 83
Brnjica 176
Bubrezi 30
i bolesti 211
pijanca 198
Buha 163
Bunari 58
asanacija 63, 114, 119
Burova voda 99

C

Centralni higijenski zavod 61
Ceste, asanacija 63
Cijepljenje 50
zaštitno 51, 52
protiv boginja 52, 98, 100
protiv šarlaha 87
protiv bedrenice 169
protiv difterije 11, 92
protiv tifusa 120
Cjepivo 63 85
Crijeva 116
i tifus 121
Crijevo debelo 113
Crni prišt 20, 21, 22, **156—167**
Crvena krvna zrnca 26, 27
Crvi 126, 127
Crveni vjetar 99, **149—150**

Č

Čankir meki 21, 130, 152
Čankir tvrdi 151
Čirovi 21, 28, 148, 149
Čistoća i zdravlje 48

D

Depedikulacija 56, 60
Dezinfekcija 51—56, 58, 59, 73, 74, 76, 77
i šarlah 87
i difterija 92
i hripavac 95
i ospice 96
i boginje 99, 100
i griša 116
i tifus 121
i bedrenica **168—170**
Dezinfekciona sredstva 53, 54
Dezinfektor 52
Dezinsekcija 56 60
Difterija 22, 32, 40, 63, 82, **90—93** 96
Dizenterija 22, 23, 40, 48, 57, 58, 82
i djeca **88—90**
Dijeta 212
Disanje 10
Dispanzeri
za njegu dojenčadi 61
za liječenje tuberkuloze 61
Dobrac 31, **95—97**
Domaćinski tečajevi 62
Domovi narodnog zdravlja 61

Đ

Đubre 18

E

Endemija 82
Epidemija 30, 82

F

Formalin 59, 169

G

Germa 17
Glavobolja 36
Gliste 22, 173, 185
i gujavice **126—127**
i djeca **122—125**
jajašca 126
Gnojišta asanacije 63
Gnojenje 21, 22, 27
Gnjide 163
Gnjilenje 16, 17
Gorka sol 105
Gripa 30, **82—85**, 211
Griža 22, 23, 40, 48, 57, 58, 82
Grlo 91
Groznica 107, 156

H

Higijena 10
Higijenski zavodi 61
Hipermanganov kalij 182
Hrana, nadzor nad njom 58
Hranljivo tlo 20, 40
Hripavac 22, 83, **94—95**
Hunjavica 65, 102

I

Idioti 198
Ikra 127
Imunitet (prirodni i umjetni) 52, 85, 92, 95
kod boginja 98
kod tifusa 118
kod bedrenice 166
Imunizacija 51, 52
Infekciozne bolesti 50
Influenca 22, 30, 34, 65, 82—85
Inkubacija
kod šarlaha 87
kod difterije 90
kod ospica 95
kod boginja 98
kod prehlade 105
kod tifusa 117
Izložbe zdravstvene 62
Izolacija bolesnika 51, 73
kod hripavca 94
kod boginja 99

J

Jektika 22, 23, 59, 65, 66, **67—77**, 78
Jenner (čitaj Džener), liječnik 50
Jetra pijanca 197
Jodova tinktura 93, 150

K

Kalijev karbonat 155
Kalemljenje 50
zaštitno 51, 52
protiv boginja 52, 98, 100
protiv šarlaha 87
protiv bedrenice 169
protiv difterije 11, 92
protiv tifusa 120

Kalomel 105
Kamforni špirit 168
Kap 198, 210
Kapavac 22, 23, **129—130, 139—140,** 198
očiju 129
Kaporit 53, 58, 59, 76, 169
Karbolna kiselina 58
Karlsbadska sol 105
Katari 101
Kijavica 65, 102
Kinin 40, 85, 105, 158, 160
besplatni 159
Kliconoša 51, 86, 92
gripe 83
difterije 92
dizenterije 114
tifusa 118
Klice kapavca 129
griže 114
tifusa 117
čirova 148
gnojenja 149
vrbanca 150
sifilisa 151
bedrenice 165
Klorno vapno 169
Knjige zdravstvene 62
Kom 17
Komarac 156, 162
Komarnik 159, 160, 161
Komplikacije bolesti 37
Koch (čitaj Koh) Robert 20
Kontumac 176
Kolera 19, 22, 37, 48
Kozice 51, 56, 49, 50, 52, 53, 72, 82, **97—100,** 183
Koža, njena njega kod bolesnika 44, 45
Krajnici i šarlah 90
Kraste 152—153
Kreolin 168
Kreozot 161
Krezol 53, 76, 95, 112
Kronične bolesti 36
Krvožilni sustav 211
Krečno mlijeko 53, 58
Krzomak 31, **95—97**
Kuće asanacija 63
Kuga 82
Kunjalica 65
Kupatila narodna 63
Kužne bolesti 23, 50
Kvas 17

L

Leća 15
Leeuwenhoek (čitaj: Levenhuk) 15
Letaci zdravstveni 62
Lijekovi 39, 40
Lišajevi 23, **152—153,** 183
Lizol 53
Lues 47, 130, 147
Lječilišta državna
za tuberkulozu pluća 61
za tuberkulozu kostiju 61
Ljepota, zdravlje 12, 13
Ljetovališta državna dačka 61
Ljuta muha 167

M

Magnet 78
Malarija 21, 23, 36, 40, 82, 83, **156—162**
tropska 156
Medicina 78
Meki čankir 21, 130, 152
Mikrobi 15
izgled 16
razmnažanje 16
njihov rad 16
i kiselenje 16
i gnjilenje 16
i kruh 17
i vino 17
i zemlja 17
i gnoj 18
i život 18
i hrana 18
i način života 18
i vlaga 18
i toplina 18
i studen 18
i sunce 18
i bolesti 18
i naučenjaci 20
njihovo prodiranje u tijelo 21, 28
i prašina 29
i zubi 29
i borba protiv njih 50
Mikroskop 15
Ministarstvo socijalne politike i narodnog zdravlja 61
Mliječ od vapna 53, 58
Mliječna kiselina 16
Modeli, zdravstveni 62
Mokračni organi 211
Moskito 156
Mošt 17
Mrase 31, **95—97**
Mrena 136
Mrežnica 133
Muha kućna 110, 111
Muha peckavica 110, 111, 167
Muha i njeno suzbijanje 111, 112, **113—115**
Muhe i tifus 118—119
i voće 145
Muholovke 113
Muzej higijenski 62
Muzenje 114

N

Naginjanje zaraznim bolestima 30, 31
Nahlada 31, **32—35** 49, 103
Napisi zdravstveni 62
Nametnici 8
Nauka
njezin pojam i uloga u životu 7
i dravlje 9
Nazeb 31, **32—35,** 49, 103

O

Obeskuživanje 51—56, 58, 59, 73, 74, 76, 77
i šarlah 87
i difterija 92
i hripavac 95
i ospice 96
i boginje 99, 100
i griža 116
i tifus 121
i bedrenica **168—170**
sredstva za 53, 54
Oblozi 42, 43
Očna jabučica 132
Očni žar 135
Odjeljivanje bolesnika 51, 73
kod hripavca 44
kod boginja 99
Oko 131—133
Oporavilišta državna dječja 61
Organi i probava 106
Organizacija zdravstvene službe **60—63**
Ospice 31, **95—97**
Otpornost prema bolestima 30, 31, 32
Otrovanje krvi 21—29
Ovapnjivanje žila 209
Ozljede oka 143—144

P

Paraliza 151
Paratifus 40, 50, 56
Pandemija 82
Parotitis epidemica 93
Pasteur (čitaj Paster) 17
Pasteurov zavod 176
Perubalzam 56, 155
Petrolej 56
Piće i zima 191—195
i djeca 263
i gospodarstvo **205—208**
i selo **207—208**
Pijanstvo 31, 49
i trezvenost **186—190**
i ljubomor **199—203**
Pivo 17
Pjegavac 21, 23, 35, 47, 50, 56, 82, **162—165**
Plakati zdravstveni 62
Plijesan 16
Plućna kuga 23
Pokusi 20
Porođaj 31
Povratni tifus 49, 50, 56
Pošast 30, 82
Poučavanje naroda 62
Poskok 189
Predusretanje bolesti 57, 60
Prehlada 31, **32—35,** 49, 103
Prelazne bolesti 19, 23, 50
Prenošljive bolesti 19, 23, 50
Preventiva 57, 60, 109
tuberkuloze 69—72
gripe 84, 85
španjolke 84, 85
influence 84, 85
šarlaha 86, 87
difterije 91, 92, 93
hripavca 95
ospica 96, 97
boginja 99
prehlade 103
dizenterije 114—116
tifusa **118—120**
glista **126—127**
trakavice 128
bedrenice 168, 169, 170
malarije 159, 162
trahoma 137, 138
svraba 155
kapavca 130
Prijavljivanje zaraznih bolesti 51
Prijepčive bolesti 23
Profilaksa 57, 60
Prištevi 22
Proljev 22, 113
Prostrijel 20, 21, 22, **165—167,** 183, 184
Protuotrovi 30, 40
Prva pomoć kod ugriza psa 167
kod ugriza zmije 181
Promaja 103
Propuh 103
Putevi, asanacija 63
Putevi bolesti 4, 21, 47
Puzavi čir 140—142

R

Rane 22, 47
Rakija 204
Reumatizam 31, 101, 102, 212
Rockefellerova (čitaj Rokefelerova) zaklada 62
Rotlauf 99, **149—150**
Rozeole 117
Rožac 19, 20, 21, 40, 63, 99
Rožnica 132
Röntgenove (čitaj Rentgenove) zrake **77—79**

S

Sakagija 183, 184
Sanitarne mjere 58
Sanitetska tehnika 63
Seljačko sveučilište 63
Serum 26, 40, 51, 85
proizvodnja 63
protiv šarlaha 87, 88
protiv difterije 91, 92
protiv ospica 97
protiv bedrenice 168, 169
protiv ugriza zmije 183
Sestre pomoćnice 63
Sitnoživi, vidi pod mikrobi
Sifilis 21, 23, 40, 47, 65, 66, 82, 130, 147, **151—152,** 198, 211
Sitnozor 15
Skleroza 209
Slezena 36
Slike zdravstvene 62
Sljepoća i kapavac 129

Soda 53
Srce pijanca 158
Sredstva za obeskuživanje 52, 53
Srdobolja 22, 23
Srednji vijek i epidemije 14
Sukrvica 26, 40
Sublimat 58, 163
Sumpor 60
Sumporov precipitat 155
Sunce 45
Sušica 22, 23, 59, 65, 67—77, 78, 96
očiju 142—143, 147, 183
Stjenica 164
Strup 183
Svrab 153—155
Suzne vrećice 133

Š

Šap 183
Šarenica 132, 133
Šarlah 23, 31, 37, 57, 63, 65, 82, 86—88
Šećerna bolest 148, 149, 210
Škola narodnog zdravlja 62
Škola za sestre pomoćnice 63
Škrlet 23, 31, 37, 57, 63, 65, 82, 86—88
Španjolka 22, 50, 82—85
Šport 212
Štale asanacija 63
Šuga 153—155

T

Tabes 151
Temperatura tijela 112
Tetanus 19, 20, 21, 40, 63, 99
Tifus 15, 22, 23, 26, 30, 35, 37, 48, 82, 108, 117—122
pjegavi 21, 23, 35, 47, 50, 56, 82, 162—165
Trahom 22, 135—139
i nadriljekarstvo 139—140
ambulante za 144
Trakavica 22, 127—128, 185
Trbušna duplja 118
Trbušna pošalina 15, 22, 23, 26, 50
Triper 22, 23, 129—130, 139—140, 198
očiju 129
Tropska malarija 156
Trudnoća 31
Tvrdi čankir (vidi sifilis) 47, 139, 151
Tuberkuloza 22, 23, 59, 65, 66, 67—77, 78, 96
očiju 142—143, 147, 183

U

Učila zdravstvena 62
Ugljična kiselina 17
Uho 86
Uništavanje gamadi 56, 60
ušiju 56
Upala pluća 22, 29, 31, 32, 36, 37, 96, 101
krajnika 22, 29, 102
ždrijela 29, 102
crijeva 29
mozgovnih opni 37
bubrega 37, 86
bubrega i difterija 90
uha 86
grla 102
žučnog mjehura 213
zubnog mesa 213
Usta, njihova njega kod bolesnika 44
Uš 162—164
prtena 163
bijela 163
crna 163
sramna 165
Utroba 116

V

Vapno 112
mliječ od 53, 58
Veliki kašalj 22, 65, 83, 94—95
Venerične ambulante 152
Vidni živac 133
Vino 17
Vodena bolest 197
Vrbanac 99, 149—150
Vrenje 17
Vručica 36, 156

Ž

Zahodi, asanacija 63, 115
Zaraza 30
Zarazne bolesti 14, 19, 23, 30, 31, 35
i njega 41
i bolnica 41, 51
i čuvanje 47
i dezinfekcija 50, 52—56
i društvena borba protiv njih 57-63
i sujevjerje 85
Zaštitna sredstva 36, 37
Zaštitno cijepljenje 51, 52
Zaštitna tvar 30
Zdravstvena kultura 61, 62
Zdravstvena predavanja 62
Zdravstvena služba 60—63
Zdravstvene izložbe 62
knjige 62
mjere 58
općine 63
stanice 61
ustanove 61—63
Zdravstveni letaci 62
tečajevi 62
Zdravstveno prosvjećivanje 60, 61, 62
Zdravlje i ljepota 12, 13
i privreda 37, 38
i sunce 45, 46
i čistoća 48
Zgrušavanje 16
Zimica 36, 156
Zjenica 133
Zli grč 19, 20, 21, 40, 63, 99
Zmija, ujed 183—188
Zrake katodne 78
Röntgenove 77—79
Zrake X 78
Zubi 29

Ž

Žednjaci 183
Žilnica 133
Žlijezde 28
Zvale 65

ALFABETSKI TUMAČ

stranih riječi.

A

Aeroplan — stroj za letenje
Akutan — nagao
Alkohol — žesta, špirit
Alkoholik — pijanac
Aluminij — jedna vrlo lagana kovina
Ambulanta — ustanova za besplatno liječenje
Angina — upala krajnika
Anofel — komarac, koji ubodom prenosi malariju
Anthrax — bedrenica, crni prišt, prostrijel
Aparat — stroj, naprava
Apoteka — ljekarna
Arkada — trijem
Arterioskleroticar — čovjek kome su žile postale tvrde
Arterioskleroza — ovapnjivanje žila
Asanacija — poboljšanje zdravstvenih prilika i uvjeta

B

Bacil — klica bolesti u obliku štapića
Bakteriologija (bakteriološki) — nauka o sitnoživima
Bakterija — rod sitnih jednostaničnih bića, prostim se okom ne vide
Bijona — mrena
Bjelančevina — jedna kemijska sastojina ljudskog, životinjskog i biljnog tijela
Bronhitis — upala dušnih cijevi
Buhač — sredstvo za uništavanje buha. Dobiva se od biljke koja raste u Dalmaciji
Burova voda — lijek za čirove i otekline

C

»Ciklon« — sredstvo za tamanjenje gamadi naročito stjenica. Upotrebu smije vršiti samo izučeno lice (dezinfektor).
Cilindar — šešir za svečane zgode
Cisterna — bunar u kojemu se sabire kišnica
Celsius — izumitelj toplomjera, sprave za mjerenje topline

Č

Čankir — jedna spolna bolest

D

Demon — zloduh
Depedikulacija — uništavanje ušiju
Desinsekcija — uništavanje gamadi
Dezinfekcija — obeskuženje
Dezinfektor — izučeno lice za vršenje obeskuženja
Difterija — zarazna bolest čije je sjedište u grlu i na krajnicima
Dijeta — svaka određena hrana na dulje vrijeme
Dispozicija — sklonost za bolesti
Doza — obrok

E

Egipćani (stari) — stari izumrli narod, koji je bio na vrlo visokom stepenu kulture
Elektricitet — munjina
Epidemija — pošast

F

Fabrika — tvornica
Film — žive slike
Ferije — praznici
Filozofija — sustav mišljenja o životu i svijetu

Figura — lik
Fluorescencija — svjetlucanje
Fluorescirajuće tijelo — tijelo koje svjetluca

G

Grad — stepen, stupanj
Gripa — kunjalica, zarazna bolest

H

Higijena — nauka o zdravlju
Hipermanganov kalij — sredstvo za obeskuženje
Histerija — bolest živaca

I

Idiot — duševno jako zaostao čovjek
Imun — otporan prema bolesti
Imunitet — otpornost prema izvjesnoj bolesti
Imunizacija — stvaranje otpornosti prema izvjesnoj bolesti
Infekcija (infekcijski, infekcioni) — zaraza, (zarazni)
Influenca — kunjalica, zarazna bolest
Inkubacija — vrijeme leženja bolesti, prikriveni rok bolesti
Interes — zanimanje
Izolacija — odjeljivanje
Izolirati — odijeliti

J

Jodova tinktura — sredstvo za obeskuženje

K

Kalijev karbonat — soda
Kalomel — sredstvo za otvorenje probave (stolice)
Kamfor — lijek za neke bolesti
Kamparan — kaput
Kaporit — sredstvo za obeskuživanje
Karbol — sredstvo za obeskuženje
Karbolna kiselina — sredstvo za obeskuživanje
Karlsbadska so — sredstvo za otvorenje
Katar — upala
Katodne zrake — posebna vrsta električnih zraka
Kemija — nauka o građi i sastavu tvari
Kinin — lijek protiv groznice naročito malarije
Kisik — plin, sastojina uzduha
Koch — pronalazač klica
Kolera — zarazna bolest probavila
Komarnik — mreža za obranu od komaraca
Konjak — prepečeno vino
Kreolin — sredstvo za obeskuženje
Krezol — sredstvo za obeskuživanje
Klorno vapno — sredstvo za obeskuženje
Kroničan — dugotrajan
Kultura (kulturan) — obrazovanost
Kvarclampa — »umjetno sunce« — naročita električna svjetiljka, koja daje zrake po djelovanju slične sunčanim zrakama

L

Laboratorij — radiona za naučni rad
Lava — tvar koju izbacuju vulkani (usijana sadržina zemaljske utrobe)
Leenwenhoek — holandeški naučenjak
Leipzig (čitaj Lajpcig) — grad u Njemačkoj
Lizol — sredstvo za obeskuženje
Lues — sifilis, vrenga

M

Malarija — povratna groznica, zarazna bolest
Malaričar — čovjek bolestan od malarije (povratne groznice)
Materija — tvar
Mašina — stroj
Mašinista — onaj koji upravlja strojem, strojar
Medicina — nauka o bolestima
Mikrobi — sitnoživi
Mikroskop — sitnozor, povećalo
Ministarstvo — vrhovna ustanova za upravu države
Model — uzorak
Moskito — komarac, koji ubodom prenosi malariju
Muzej — stalna izložba

N

Nafta — zemno ulje
Nervozan — živčano preosjetljiv
Normalan — prirodan

O

Organizam — biće
Organ — ustroj
Organizacija — poredak, uređaj
Orkan — silan vjetar

P

Paraliza — klijent, uzetost
Paratifus — povratni tifus
Parotitis epidemica — podušnice, zaušnjaci
Parazit — nametnik
Pasteur — francuski naučenjak i pronalazač sitnoživa, veliki dobrotvor čovječanstva i začetnik nauke o sitnoživima
Perhidrol — sredstvo za obeskuženje
Perubalzam — sredstvo protiv svraba
Petrakil — dio crkvene odjeće pravoslavnih sveštenika
Pisoar — zahod za mokrenje
Platina — jedna dragocjena kovina
Pompeji — stari propali rimski grad u Italiji
Porcija — obrok
Preventiva — predusretanje bolesti
Profilaktika — nauka o predusretanju bolesti

R

Reumatizam — ulozi, zarazna bolest
Rotlauf (njem.) — crveni vjetar, vrbanac
Röntgen — njemački naučenjak i pronalazač rentgenovih zraka

S

Samaritanski — milosrdan
Sanitaran (sanitetski) — zdravstveni
Santonin — jedan lijek protiv glista
Serum — sukrvica sa protuotrovima protiv izvjesne bolesti
Sifilis — vrenga, zarazna spolna bolest
Sirius — zvjezda stajačica
Skleroza — ovapnjivanje žila
Socijalan — društveni
Sublimat — sredstvo za obeskuženje
Sumporov precipitat — sredstvo protiv svraba

Š

Šarlah — škrlet, zarazna bolest
Škrob — sastojina biljne hrane
Škrofuloza — sušica žlijezda
Špirit — žesta

T

Tabes — sušenje hrptenice
Tableta — pločica
Temperatura — toplina
Termofor — pljoska za tople obloge
Testamenat — oporuka
Tetanus — zli grč, rožac, zarazna bolest, koja ulazi u tijelo na rane
Tifus — pošalina, zarazna bolest
Trahom — očni žar, zarazna bolest očiju
Triper — kapavac, zarazna spolna bolest
Tuberkuloza — sušica, jektika, suha bolest

V

Vazelin — ljekovita mast za mazanje ozljeda, dobiva se kod prerađbe petroleja
Ventilacija — zračenje
Veterinar — liječnik za životinje
Vitamini — važna sastojina hrane